

ચમત્કાર

GUJARATI EDITION

રૉન્ડા બર્ન

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



ચમત્કાર

GUJARATI EDITION

રૉન્ડા બર્ન

ચમત્કાર



ચમત્કાર

રૉન્ડા બર્ન

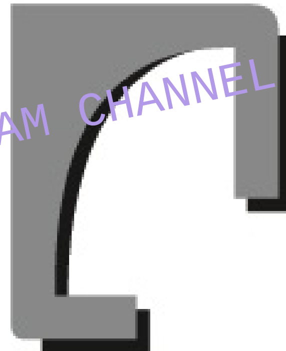
ભાવાનુવાદ
સોનલ મોદી

Published by



Manjul Publishing House
Corporate and Editorial Office
• 2 nd Floor, Usha Preet Complex ,
42 Malviya Nagar, Bhopal - 462 003
Sales and Marketing Office
• 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi -110 002
Registered Office
•10, Nishat Colony, Bhopal - 462 003
E-mail: manjul@manjulindia.com
Website: www.manjulindia.com

Distributed by



Navbharat Sahitya Mandir
• Opp Patasa Pole, Nr. Jain Derasar ,
Gandhi Road, Ahmedabad - 380 001
• 202 Pelican House ,
Gujarat Chamber of Commerce Compound ,
Opp. H. K. College, Ashram Road ,
Ahmedabad - 380 009
Tel.: 079 - 22139253, 22132921
E-mail: info@navbharatonline.com
Website: www.navbharatonline.com

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office:

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office: • 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Registered Office: •10, Nishat Colony, Bhopal 462 003

E-mail: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com

Distributed by



Navbharat Sahitya Mandir

• Opp Patasa Pole, Nr. Jain Derasar, Gandhi Road, Ahmedabad - 380 001 - India

• 202 Pelican House, Gujarat Chamber of Commerce Compound,
Opp. H. K. College, Ashram Road, Ahmedabad - 380 009 - India

Tel.: 079 - 22139253, 22132921 E-mail: info@navbharatonline.com

Website: www.navbharatonline.com

The Magic by Rhonda Byrne

This edition first published in 2018

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-93-81506-48-6

Translation by Sonal Modi

Artwork concept and art direction by Nic George for Making Good LLC. Book layout and design by Gozer Media P/L (Australia), www.gozer.com.au , directed by Making Good LLC. Interior photography by Raphael Kilpatrick, directed by Making Good LLC.

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder or as a substitute for financial planning. This information should not replace consultation with a competent healthcare or financial professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible program prescribed by a healthcare practitioner of financial professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

"આનાથી તમને સમગ્ર વિશ્વનો વૈભવ
પ્રાપ્ત કરવાનું સદ્ભાગ્ય મળશે."
ધ ઍમેરાલ્ડ ટૅબ્લેટ
(ઈ. પૂ. 5000-3000 **)**

અર્પણ

મારા અસંખ્ય વાચકો તેમ જ વિશ્વની સર્વે વ્યક્તિઓને...
આશા રાખું કે આ 'ચમત્કાર' તમારી ભીતરનાં બંધ દ્વાર ખોલીને
તમારા જીવનને આનંદસભર બનાવે...

આભાર

કોઈ પણ સર્જકને આ અનુભવ થયો જ હશે! હું પણ જ્યારે પુસ્તક લખવાની શરૂઆત કરું છું ત્યારે મારી પાસે કંઈ જ નથી હોતું. હું અને મારી ચોમેર વ્યાપેલ આ સૃષ્ટિ. ધીમે-ધીમે એ વર્તુળ મોટું થતું જાય છે.

મારી સાથે સફરમાં જોડાનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનું આગવું પ્રદાન કરે છે. છેવટે આપના હાથમાં એક નવું પુસ્તક આવે છે: ‘ચમત્કાર’ (ધ મૅજિક). પુસ્તકના અવતરણમાં પણ અનેકનો અમૂલ્ય ફાળો છે.

સૌથી પહેલો આભાર તો મારી દીકરી સ્કાયનો! બેટા, થૅંક્સ, થૅંક્સ, થૅંક્સ! મારી સાથે ખભેખભા મિલાવીને સમગ્ર પુસ્તકનું સાફસૂથરું સંપાદન કરવા બદલ તારો જેટલો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. જોશ ગોલ્ડનું વિજ્ઞાનવિષયક જ્ઞાન તથા સંશોધનાત્મક સ્વભાવ મારી ધાર્મિક માન્યતાઓને વિજ્ઞાન સાથે સાંકળવામાં મદદરૂપ થયાં છે. ‘બિયોન્ડ વર્ડ્ઝ’ કંપનીના એડિટર સિન્ડી બ્લેકનાં સાવ સરળ સ્વભાવ તથા સંપાદક તરીકેની કુશળતાએ મારી કલમને ઓર તાકતવર બનાવી છે. નિક જ્યૉર્જની સર્જનાત્મક દૃષ્ટિને કારણે મારાં મન:ચિત્રોને સક્ષમ ગ્રાફિક્લ વાચા મળી છે. પુસ્તકનું કવરપેજ પણ તેમની જ પીંછીની કાબેલ કરામત છે.

પુસ્તકના ગ્રાફિક્સ અને ફાઇનલ લે-આઉટ માટે ‘ગોઝેર મીડિયા’ના શૈમશ હોર તથા કાર્લા થોર્નટનનો આભાર. અંગ્રેજી પુસ્તક ‘સિક્રેટ’ની સમગ્ર ટીમને કેમ ભુલાય? એક પુસ્તકનું આ વિશ્વમાં અવતરણ કરાવવું એ નવા બાળકને જન્મ આપવા જેવું જ અઘરું કાર્ય છે. મારા કાર્યની કરોડરજ્જુ સમાન પ્રકાશન ટીમને પોતાની પાંખોમાં સમાવી લેનાર મારી બહેન જાન ચાઈલ્ડનો અંત:કરણપૂર્વક આભાર. એન્ડ્રિયા કીર સર્જનાત્મક ટીમનું નેતૃત્વ કરે છે. થૅંક્સ! પૉલ હૅરિંગટન અને મારી બહેન ગ્લૅન્ડા બૅલે આ પુસ્તકના ફોટોગ્રાફસ માટે ફોટોગ્રાફર શફેલ ક્લિપૅટ્રિક તથા અન્યો સાથે ઉમદા ટીમ બનાવી હતી. જેમનું ઉત્કૃષ્ટ કામ તમે પુસ્તક વાંચતા જશો, તેમ જોઈ શકશો. ‘સિક્રેટ’ ટીમના અન્ય સભ્યોને કેમ ભુલાય? ઘણાંનાં નામ ભૂલી જતી હોઈશ, પરંતુ ડૉન જિક, માર્ક ઑ-કૉનોર, માઈક ગાર્ડિનર, લૉરી શારાપોવ, ગોરી જોહાનસિંગ, ચાઈ લી, પિટર બર્ન તથા મારી વહાલી દીકરી હેલી કેમ ભુલાય?

મારા પ્રકાશકનો ખાસ આભાર. થૅન્ક યુ, થૅન્ક યુ, થૅન્ક યુ, ટુ ઍટ્રિયા બુક્સ તથા સાયમન ઍન્ડ શુશ્ટર! કૅરોલિન રીડી, જુડિથ કર, ડારલિન ડિ-લિલો, ટ્વિસ્ને ફાન, જેમ્સ પર્વિન, કિમ્બર્લી ગોલ્ડસ્ટેઈન તથા ઈસોલ્ડ સૉઅર જેવી ટીમ કોઈ ભાગ્યશાળીને જ મળે!

મને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન, અખૂટ વાત્સલ્ય અને કોઠાસૂઝની અમૂલ્ય ભેટ આપવા બદલ ઍન્જલ માર્ટિન વેલાયોઝની અત્યંત ઋણી છું. આ ઉપરાંત મારી બહેન પૉલિન વર્નોન, મારો બહોળો મિત્ર-સમુદાય તથા મારા અન્ય કુટુંબીજનોનાં સાથ, સહકાર અને અહર્નિશ પ્રેમ જ મને ધબકતી રાખે છે... થૅંક્સ ટુ ઑલ!

સદીઓ પહેલાં આ પૃથ્વી પર જન્મ લેનાર અનેક મહાન વ્યક્તિઓની હું ઋણી છું. તેમણે તો આ જીવનનાં ગૂઢ રહસ્યોને સમજીને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવાનું સાહસ કર્યું! યોગ્ય સમયે આપણે એ માહિતીનો યથાશક્તિ ઉપયોગ કરીને જીવનને પરિવર્તિત કરી શકીએ તો જ એ મહાન ઈન્સાનોને શ્રેષ્ઠ અંજલિ મળી ગણાશે. એ ‘યોગ્ય સમય’ એટલે જ્યારે આપણને સત્ય સાંભળવાની શ્રવણશક્તિ અને સત્ય જોવાની દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય.

અનુક્રમણિકા



શું તમે ચમત્કારમાં માનો છો?

“તમે જો ચમત્કારમાં માનતા ન હો, તો તમારા જીવનમાં એવી કોઈ ઘટના બનશે જ નહિ.”

- રોઆલ્ડ ડાલ (1916-1990)
લેખક

‘વો કાગજકી કશ્તિ વો બારિશકા પાની’ ગઝલ કેમ આપણને ખૂબ ગમે છે? બાળપણના એ દિવસોમાં કેવી નાની-નાની ચીજવસ્તુઓથી આપણે રાજી-રાજી થઈ જતા! આસપાસની કેટકેટલી ઘટનાઓથી આપણને આનંદ થતો! આપણી શ્રદ્ધા વધતી, આશ્ચર્ય થતું! આ પૃથ્વી પર ખૂણે-ખૂણે જાદુ થતા હોય તેવો રોમાંચ થતો, ખરું ને? શિયાળાની પહેલી સવારે લીલાછમ ઘાસ પર પડેલું ઝાકળ, રંગબેરંગી પતંગિયા, અરે, નદી કે દરિયાકિનારે પડેલ રંગીન પથ્થર કે છીપલુંય તમને મંત્રમુગ્ધ કરી દેતું! મને પણ!

અને જ્યારે તમારો પહેલો દૂધિયો દાંત પડ્યો ત્યારે? ત્યારે તો તમારો રોમાંચ તેની ચરમસીમાએ હતો. તમને ખાતરી જ હતી, કે આજે રાત્રે તો પેલી પરી ચોક્કસ આવશે જ! એ રાતે ચમત્કાર થશે તેની તો તમને સો ટકા ખાતરી હતી. સાંતાક્લૉઝ આ વિશ્વના દરેક ખૂણે એક જ રાતમાં પહોંચી કેવી રીતે જતા હશે તે બાબત વિષે સહેજેય વિચાર્યા વગર તમે વિશ્વાસ રાખતા હતા કે તે જરૂર આવશે. તમારો એ વિશ્વાસ ક્યારેય ડગ્યો ન હતો.

સાંતાક્લૉઝ પાસે ઊડતું રેન્ડિયર હતું. પરીઓ બાગમાં ફરતી હતી, દરેક પાળેલ પ્રાણીમાં માણસ જેવી જ સંવેદનશીલતા હતી, પ્રત્યેક રમકડામાં જીવ હતો, સ્વપ્નાં હંમેશ સાકાર થતાં હતાં. અને, તમે તારાને પણ અડી શકતા હતા. આ દરેક વિચારને કારણે તમારું હૃદય આનંદસભર રહેતું હતું, તમારી કલ્પનાને પાંખો આવતી હતી તથા જીવન જાદુઈ છે તેવો તમને વિશ્વાસ હતો.

આપણામાંથી મોટાભાગના લોકોને બાળપણની એ મનોહર કલ્પનાઓનું પરીકથામય વિશ્વ આજેય યાદ છે! એ વખતે બધું જ સારું હતું, પ્રત્યેક દિવસ નવાં આશા-અરમાન સાથે ઊગતો હતો તથા કોઈ પણ સાહસ તમને મુશ્કેલ નહોતું લાગતું. એ જાદુઈ વિશ્વનો આનંદ રોકવાની કોઈનીય તાકાત ન હતી. સંતોષ, આનંદ અને ઉત્સાહ જાણે તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર ન હોય? તો, પ્રૉબ્લેમ ક્યારે થયો? કદાચ આપણે જોતજોતામાં મોટા થઈ ગયા! જવાબદારીઓ, સમસ્યાઓ અને તકલીફોથી ઘેરાઈ ગયા. પેલો ખુશાલીનો ફુગ્ગો ફૂલ થઈ ગયો. કદાચ એટલે જ, આજે પણ આપણને બાળકો સાથે ખૂબ મજા પડે છે. જે જાદુમાં આપણને બાળક તરીકે

વિશ્વાસ હતો તે ભાવના બાળકો સાથે રહેવાથી ફરી જાગ્રત થઈ ઊઠે છે. ભલે ને એ લાગણી ક્ષણિક હોય છતાંય, વરસાદના પાણીમાં હોડી તરાવવાનો આનંદ આજેય આવે જ છે.

હું તમારામાં એ વિશ્વાસ ફરી જગાડવા આવી છું. આ પુસ્તક દ્વારા હું તમને ખાતરી આપવા ઈચ્છું છું, કે નાનપણમાં તમે જે જાદુમાં, ચમત્કારમાં વિશ્વાસ રાખતા હતા, તે લાગણી તદ્દન સાચી હતી. ઉંમર વધતાં તમે જો એ વિશ્વાસ ગુમાવી બેઠા હો, તો પ્લીઝ, પ્લીઝ, એ ચમત્કાર પર વિશ્વાસ રાખજો. તમે જેટલા વાસ્તવિક છો, તેટલી જ એ જાદુની લાગણી પણ છે. સાચું કહું તો બાળક તરીકે તમે જે ઘટનાઓથી અભિભૂત થઈ જતા, તેનાથીય ઘણી વધુ અદ્‌ભુત ઘટનાઓ જીવનમાં બને છે! જીવન ખરેખર ઘણું વધારે રોમાંચક, આનંદમય અને વિસ્મયભર્યું છે. તમારે માત્ર એ રોમાંચને પુનર્જીવિત કરવાનો છે. એ કળા જ્યારે સાધ્ય થઈ જશે ત્યારે જ તમે સાચા અર્થમાં જીવન જીવી જાણશો. થોડા જ વખતમાં તમને ખુદને આશ્ચર્ય થશે કે મેં જીવનમાં બનતા ચમત્કારોમાં વિશ્વાસ રાખવાનું બંધ શા માટે કર્યું?

હું એવું નથી કહેતી, કે તમને ફરીથી રેન્ડિયરો ઊડતાં દેખાશે, કે સાંતાક્લૉઝની ભેટ મળી જશે પરંતું જે ચીજવસ્તુઓ કે લાગણીની તમને વર્ષોથી પ્રતીક્ષા હતી તે સઘળું તમને ચોક્કસ મળશે. તમારાં વર્ષો જૂનાં સ્વપ્નાં સાકાર થશે. તમે વિચારતા જ રહી જશો, કે મારી ઈચ્છા પ્રમાણેની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ શી રીતે થઈ ગયું?! આ તાણાવાણા કોણે ગૂંથ્યા? તમને ક્યારેય નહિ સમજાય કે એ ચમત્કાર કોણે કર્યો? એનું કારણ છે - કારણ એ જ, કે ચમત્કાર એક અદૃશ્ય ક્ષેત્રમાં આકાર લે છે અને તે સૌથી રોમાંચક બાબત છે.

તમે ફરીથી ચમત્કારની એ અનુભૂતિ મેળવવા ઈચ્છો છો? બાળપણને સજીવન કરવા ચાહો છો? તમે ઘણી રાહ જોઈ છે. હવે ઝડપથી જીવનને રોમાંચ અને વિસ્મયના ચમત્કારથી સજીવન કરવાની એ પળ આવી ગઈ છે.

આપણી આ રોમાંચક યાત્રા ભલે અહીંથી શરૂ થતી હોય... પરંતુ ખરેખર તો તેની શરૂઆત બે હજાર વર્ષ પહેલાં જ થઈ ચૂકી હતી. એક ધર્મગ્રંથમાં સમગ્ર જીવનને પલટી કાઢે તેવું જ્ઞાન સમાવાયું હતું...



એક અજાણ્યું રહસ્ય છતું થાય છે

નીચેનું વાક્ય પ્રસિદ્ધ પવિત્ર ગ્રંથ ‘ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ’માંથી લેવામાં આવ્યું છે. સદીઓથી આ સાદા વિધાનને સમજવામાં લાખો લોકો થાપ ખાઈ ગયા છે. ‘ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ’નો પ્રથમ વિભાગ ‘ગૉસ્પેલ ઑફ મૅથ્યૂઝ’ નામે ઓળખાય છે. તેમાં આ પ્રમાણે લખાયું છે:

“જેની પાસે છે, તેને વધુ મળશે તથા તે સમૃદ્ધ થશે. જેની પાસે નથી, તેની પાસે જે કાંઈ છે, તે પણ છીનવાઈ જશે.”

કોઈ પણ ધર્મગ્રંથમાં આવું લખાણ હોય, તો તે સમજવું અઘરું તો લાગે જ. અન્યાયપૂર્ણ પણ લાગે. આનો સીધોસાદો અર્થ એ જ થયો ને, કે જે અમીર છે તે વધુ ને વધુ અમીર થતો જશે અને જે ગરીબ છે તે વધારે ગરીબ. પરંતુ, આ વાક્યમાં એક રહસ્યમય ઉખાણું છે. તમે એ ઉખાણું ઉકેલી શકશો તે મિનિટથી જ તમારી સમક્ષ ખૂબ સુંદર વિશ્વના દરવાજા ઊઘડી જશે.

આ કોયડો સદીઓ સુધી વણઉકેલ્યો જ રહ્યો હતો. હું. તમને એનો જવાબ કહું? જવાબ છે: કૃતજ્ઞતા, થેંક્સ, આભાર! અંગ્રેજી શબ્દ **‘ગ્રેટિટ્યુડ’.**

“જે **કૃતજ્ઞ** બને છે, તેને પ્રભુ વધુ આપે છે તથા તે વધુ સમૃદ્ધ બને છે. જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** નો ગુ નથી તેની પાસેથી રહ્યુંસહ્યુંય છીનવાતાં વાર નથી લાગતી.”

એક જ છુપાયેલો શબ્દ પ્રગટ થતાં જ પેલો જટિલ કોયડો કેવો સહેલો ને સટ લાગે છે! જાણે કે અરીસા પર ઝામેલ ભેજ પર કકડો ફેરવો ને અરીસામાં પ્રતિબિંબ ચોખ્ખું દેખાય તેમ! બે હજાર વર્ષ પહેલાં લખામેલ એ શબ્દો આજેય કેટલા પ્રસ્તુત લાગે છે! દુ:ખની વાત તો એ છે કે આજેય આપણે કૃતજ્ઞતા દાખવવાનો સમય નથી કાઢતા.

તમે કૃતજ્ઞતાની લાગણી બતાવશો, તો જીવનમાં ચમત્કારો તો થવાના જ છે. તમને ઘણું મળશે તથા તમારી સમૃદ્ધિ પણ વધશે જ .

કુરાનમાં પણ કૃતજ્ઞતાની પ્રબળ હિમાયત કરવામાં આવી છે:

અને (યાદ રાખજો) ઈશ્વરે જાહેર કર્યું: “જો તું કૃતજ્ઞ બનશે તો હું તને ઘણુંબધું આપીશ... પણ જો તું કૃતઘ્ન બનીશ તો દંડ ભરવા તૈયાર રહેજે.”

મારે એટલું જ કહેવું છે, કે તમે ક્યો ધર્મ પાળો છો તે બાબત ગૌણ છે. અરે, તમે ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખો છો કે નહીં તે ચર્ચાય અસ્થાને છે. બાઇબલ અને કુરાનના આ શબ્દો તમારા સમગ્ર

જીવનને લાગુ પડે છે. સૃષ્ટિ અને વિજ્ઞાનના મૂળભૂત નિયમોની આ સરળ સમજણ છે.

આ સૃષ્ટિનો નિયમ છે...

કૃતજ્ઞતા સૃષ્ટિના એક એવા નિયમ પ્રમાણે કામ કરે છે કે જે તમારા સમગ્ર જીવનનું સંચાલન કરે છે. તમે વિજ્ઞાનમાં 'લૉ ઑફ ઍટ્રેક્શન' - આકર્ષણનો નિયમ - ભણ્યા જ હશો. સમગ્ર વિશ્વ તેમજ બ્રહ્માંડમાં પણ અણુથી માંડીને ગ્રહોની ગતિવિધિ આ નિયમ મુજબ ચાલે છે. 'સમાન સમાનને આકર્ષિત કરે છે' - એ નિયમ મુજબ દરેક જીવ એકમેક સાથે જોડાયેલ છે તથા પ્રત્યેક ભૌતિક ચીજવસ્તુ પોતાનું સ્વરૂપ જાળવી શકે છે. તમારા જીવનમાં આ નિયમ તમારા વિચારો અને ભાવનાઓ પર ઊંડી અસર કરે છે. તમે ખુદ શક્તિનો સ્રોત છો. તમે જેવું વિચારો છો તથા અનુભવો છો અદ્દલ એ પ્રકારની વસ્તુ અને વ્યક્તિને તમારા પ્રતિ આકર્ષો છો.

ચાલો, આપણે સરળ ભાષામાં આ નિયમને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ધારો કે તમે મનોમન વિચારો છો - "મને આ નોકરીથી સંતોષ નથી" "મને આદર્શ જીવનસાથી નથી મળ્યો." "આ બિલ તો હું. નહી. જ ભરી શકું." "મને ચોક્કસ ડાયાબિટીસ થવાનો છે." "બૉસને તો મારી કદર જ નથી." "માંરા પપ્પા-મમ્મી મને સમજી નથી શકતાં." "મારા દીકરાનો જબરો પ્રૉબ્લેમ છે... કોને કહું?" ..."અરે, મારી તો લાઈફ બગડી ગઈ, કદાચ છૂટાછેડાય થઈ જાય." - તમે જા આવું બધું નકારાત્મક વિચારતા હશો, તો નક્કી તમારા જીવનમાં એવું જ બનશે.

સામે પક્ષે, તમે કૃતજ્ઞતા દાખવીને જે મળ્યું છે તે બદલ આભાર વ્યક્ત કરી જુઓ! જેમ કે, "મને મારી નોકરી ખરેખર ગમે છે!" "મારું કુટુંબ સતત મારી પડખે ઊભું રહે છે." "વૅકેશનમાં મજા પડી ગઈ." "આજનો દિવસ સરસ ઊગ્યો છે; સવારથી બધું સારું જ થાય છે." "લ્યો, આજે તો ઈન્કમટૅક્સનું રિફંડ આવી ગયું." "છોકરાંઓ સાથે શનિ-રવિ આબુમાં ખૂબ મજા પડી ગઈ" તમે આવી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ તમારા જીવનમાં પણ એવી ચમત્કારિક ઘટનાઓ બનતી જ રહેશે. જેમ ચુંબક લોઢાને ખેંચે તેમ તમારી કૃતજ્ઞતા પણ ચુંબકીય તત્ત્વ ધરાવે છે. તમે જટલી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તેટલા વધુ સમૃદ્ધ થશો. આ જ સૃષ્ટિનો નિયમ છે.

તમે આ જાણીતી કહેવતો તો સાંભળી જ હશે: 'વાવો તેવું લણો, ને કરો તેવું પામો', 'કરે તે ભરે', 'આપ ભલા તો જગ ભલા', 'કર ભલા, હોગા ભલા', 'અંતે તો ભલાનું ભલું જ થાય.' આ સઘળી કહેવતો ન્યૂટનના આકર્ષણના નિયમનું જ વર્ણન કરે છે.

સર આઈઝેક ન્યૂટનની અનેક વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોએ પૃથ્વીમાં ગતિના મૂળભૂત નિયમોનું વર્ણન કર્યું છે જેમાંની એક શોધ આ છે:

'દરેક ક્રિયાની હંમેશાં વિપરીત અને સમાન પ્રતિક્રિયા હોય છે.'

ન્યૂટનની આ થિયરીને આપણે કૃતજ્ઞતા સાથે સાંકળી જોઈએ તો પરિણામ કાંઈક આવું આવશે: તમે કોઈને 'થૅંક્સ' કહેશો, તો તમને સામે એ જ પ્રતિક્રિયા અર્થાત્ 'આભાર' ની લાગણી મળશે. તે તમે દર્શાવેલી લાગણી - કૃતજ્ઞતાના - સમાન પ્રમાણમાં જ હશે. અપેક્ષા વગર જ તમને ઘણું

પ્રાપ્ત થશે. આનો અર્થ એ થયો કે, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત થાય, કે તરત સામે પક્ષેથી પણ કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાની ક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે - ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાના નિયમ મુજબ! તમે જેટલી વધુ અંત:કરણપૂર્વક કૃતજ્ઞતાની લાગણી વ્યક્ત કરશો તેટલો તમારો વધુ ફાયદો.

કૃતજ્ઞતારૂપી સોનેરી રાખડી:

આગળ ઉપર જે વાત થઈ, તે મારી શોધ નથી. માનવજાતિની શરૂઆત થઈ પછી જે કોઈ સ્વરૂપે નોંધો મળી આવે છે, તે સઘળી નોંધોમાં કૃતજ્ઞતાનો ઉલ્લેખ છે. સદીઓથી વિવિધ ખંડો, સંસ્કૃતિઓ તથા ધર્મોમાં વિવિધ પ્રકારે તેનો ઉલ્લેખ થયો છે. ખ્રિસ્તી, ઈસ્લામ, યહૂદી, બૌદ્ધ, શીખ, હિંદુ કે જૈન, દરેક ધર્મના મૂળમાં કૃતજ્ઞતા છે. દરેક ધર્મના પ્રચારકોએ વિવિધ માધ્યમોથી આ ગુણનો પ્રચાર અને પ્રસાર કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

મોહંમદે સમજાવ્યું, કે તમને મળેલ સમૃદ્ધિ ટકાવી રાખવાનો એકમાત્ર ઉપાય કૃતજ્ઞતા છે.

બુદ્ધે તો સર્વે દુ:ખ ભૂલીને માત્ર ઈશ્વરીય કૃપા માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનું જ સૂચવ્યું છે.

લાઓ ત્સે કહેતા, "તમે વર્તમાનમા રાજી રહેશો તો દુનિયા તમારા કદમોમાં આવી જશે."

શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું, "મને જ કાંઈ મળે છે, તે હું. રાજીખુશીથી સ્વીકારું છું"

રાજા ડેવિડે સમગ્ર પૃથ્વીનો તથા બ્રહ્માંડનો આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો.

અને જિસસ ક્રાઈસ્ટ પ્રત્યેક ચમત્કાર પહેલાં 'થેંક યુ' કહેવું ભૂલ્યા ન હતા.

ઑસ્ટ્રેલિયાના મૂળવતનીઓથી માંડીને આફ્રિકાની મસાઈ અને ઝૂલુ આદિવાસી પ્રજા, અમેરિકાની નવાજો, શૉની તથા ચેરોકી પ્રજા, તાહિતીના મૂળનિવાસીઓ, ઍસ્કિમો તથા માઑરી જેવી બધી જ મૂળ પ્રજાઓ કૃતજ્ઞતામાં ભારોભાર વિશ્વાસ ધરાવે છે.

> 'પ્રાત:કાળે ઊઠતાંની સાથે જ અજવાળા માટે આભાર વ્યક્ત કરો. તમારા જીવન માટે તથા જીવવાની શક્તિ માટે, પેટ ભરવા માટે મળતી ભાખરી માટે તથા જીવનમાં આનંદ માટે કૃતજ્ઞતા દર્શાવો. આ બધું જ મળ્યું હોવા છતાંય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કટવા માટે તમારે કારણ શોધવું પડે તેમ હોય, તો વાંક તમારો છે."

- ઢેકયૂમસેહ (1768-1813)
શૉની (આદિવાસી) પ્રજાના નેતા

ઇતિહાસ પણ કૃતજ્ઞતાના ગુણનો સાક્ષી છે. વિશ્વવિખ્યાત અમર મહામાનવો: ગાંધીજી, મધર ટેરેસા, માર્ટિન લ્યૂથર કિંગ (જુ.), હિઝ હૉલિનેસ દલાઈ લામા, લિયોનાર્ડો દ વિન્ચી, પ્લેટો, શેક્સપિયર, ઈસપ, બ્લેક, ઈમર્સન, ચાર્લ્સ ડિકન્સ, પ્રાઉસ્ટ, ડિસ્કાર્ટિસ, અબ્રાહમ લિંકન, જંગ, ન્યૂટન, આઈન્સ્ટાઈન તથા આવી અનેક વ્યક્તિઓએ કૃતજ્ઞતાને આત્મસાત્ કરી હતી.

આપણા જીવનને ઉજાગર કરી દે તેવી કેટલીય મહાન શોધો આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને કરી હતી. તેમને કારણે આપણું રોજિંદું જીવન સરળ બન્યું, ગણિત અને વિજ્ઞાનની સમજ સરળ બની તથા

જીવનરૂવી સમસ્યાના ઉકેલ મળ્યા. આવી પાયારૂપ શોધખોળ કરનાર આઈન્સ્ટાઈન પણ અન્ય તરફ વારંવાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા. ઘણી વાર તો તેઓ દિવસમાં સોથીય વધુ વખત અન્યનો આભાર માનતા.

આઈન્સ્ટાઈને વિશ્વની સૌથી મહત્ત્વની વૈજ્ઞાનિક શોધો કરી હતી. ઈતિહાસમાં જેમનું નામ સોનેરી અક્ષરે અંકિત થઈ ચૂક્યું છે તેવા આ મહાન વૈજ્ઞાનિક એટલા કૃતજ્ઞ હતા, કે તેમની સમૃદ્ધિનો પાર ન હતો.

એક વાર સર આઈઝેક ન્યૂટનને પૂછવામાં આવ્યું, કે "આપને આટલી બધી સફળતા શી રીતે મળી?" ન્યૂટને સાવ સરળ શબ્દોમાં અન્યનો આભાર વ્યક્ત કરતા કહ્યું, "મહાન વૈજ્ઞાનિકોના પથ પર ચાલીને તથા ખભા પર ઊભા રહીને હું. સફળ થયો છું." સર આઈઝેક ન્યૂટનની વરણી વિજ્ઞાન અને માનવજાત પ્રતિ શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરનાર વૈજ્ઞાનિક તરીકે હાલમાં જ થઈ છે. એ મહાન વૈજ્ઞાનિકની નમ્રતા તો જુઓ! તેમણે તો પોતાની પૂર્વે થઈ ગયેલ વૈજ્ઞાનિકોનો જ આભાર માન્યો.

જે વૈજ્ઞાનિકો, સંશોધકો, દાર્શનિકો, શોધકો તથા ધર્મગુરુઓએ કૃતજ્ઞતા દર્શાવી, તેમને સહુને તેનું સારું પરિણામ મળ્યું છે. આમાંથી મોટાભાગનાને કૃતજ્ઞતાની શક્તિનું પારખું થઈ ચૂક્યું હતું. જોકે આજેય, આપણામાંથી મોટાભાગના કૃતજ્ઞતાની શક્તિ વિશે અજાણ છીએ કેમ કે તે શક્તિનાં પારખાં કરવા માટે આપણે પહેલાં તો એ ગુણનું આચરણ કરવું પડે. તે સદ્ગુણ કેળવવો પડે.

મારી શોધ:

જે વ્યક્તિ કૃતજ્ઞતાને વિસારે પાડી દે છે, તેનું જીવન કેવું અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે તેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ હું ખુદ છું. જે દિવસે તમે કૃતજ્ઞતાને તમારા રોજબરોજના જીવનમાં વણી લો છો, તે દિવસે ચમત્કાર થાય છે. આ મારો અનુભવ છે.

છએક વર્ષ પહેલાં જો કોઈ મને પૂછત કે મારામાં કૃતજ્ઞતાનો ગુણ છે કે નહિ? તો હું. ફટ દઈને જવાબ આપત, કે "હાસ્તો, સો ટકા છે. કોઈ મને ગિફ્ટ આપે ત્યારે હું. 'થેંક યુ' કહેવાનું ભૂલતી નથી. અરે, કોઈ મારે માટે લિફ્ટનો દરવાજો પકડી રાખે, તોય હું તે વ્યક્તિનો આભાર માનું છું."

સાચી વાત તો એ હતી, કે મારામાં કૃતજ્ઞતાનો રતીભારેય ગુણ નહોતો. **કૃતજ્ઞતા** એટલે શું એની મને ખબર જ નહોતી. જ્યારે આપણે 'થેંક યુ' કહી દઈએ છીએ ત્યારે **કૃતજ્ઞ** બની જતા નથી.

એ દિવસોમાં હું ખાસ્સી હેરાન થઈ છું. અમારા માથે સારું એવું દેવું હતું. દર મહિને એના પર ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ ચડતું હતું. નોકરી તો હતી. હું કાળી મજૂરી કરતી હતી છતાંય બે છેડા ભેગા જ નહોતા થતા. થઈ ગયેલ દેવાને પહોંચી વળવા હું જે કોઈ પ્રવૃત્તિઓ કરતી, તેને કારણે મારાં ટેન્શન અને સ્ટ્રેસમાં સતત વધારો થઈ રહ્યો હતો. મારા પોતાનાં લોકો પારકાં થઈ રહ્યાં હતાં, કેમ કે મને કોઈનેય માટે ટાઈમ જ ન હતો.

મારી તબિયત આમ તો સારી હતી પણ રાત પડે હું થાકીને ઠૂસ થઈ જતી. મને વારંવાર શરદી-ઉધરસ થતાં. વળી, જે કોઈ સિઝનલ બીમારીઓ હોય, તે નફામાં! ક્યારેક મિત્રો સાથે બહાર જવા મળે કે બે-ચાર દિવસનું વૅકેશન મળે ત્યારે થોડો સમય સારો જાય... પછી પાછી ઠેરની

ઠેર! વૅકેશન બાદ પણ કમાવાની અને દેવું ભરવાની ચિંતા મને કોરી ખાતી.

સાચું કહું તો હું જીવતી લાશ હતી. હું જીવતી ન હતી, માત્ર ટકી રહી હતી. પગારનો ચેક હથમાં આવે તે દિવસની રાહ જોઈને બેઠેલી એક નિર્જીવ વ્યક્તિ! 'એક સાંધો ત્યાં તેર તૂટે' તેવી પરિસ્થિતિનું હું પરફેક્ટ ઉદાહરણ હતી.

એવામાં એક એવો ચમત્કાર થયો, કે મારા ભાવિ જીવનની દિશા જ બદલાઈ ગઈ! મારી પાસે એક પટારાની ચાવી આવી ગઈ. જીવનરૂવી પટારામાં જે રહસ્ય અકબંધ હતું તે મેં એ ચાવીથી ખોલ્યું. મેં કૃતજ્ઞતા વિશે વિચારવાનું તથા તેને અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કર્યું. કૃતજ્ઞતા અર્થાત્ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની મને જેમ જેમ ફાવટ આવવા લાગી તેમ તેમ મારું જીવન ચમત્કારિક પ્રકારે બદલાવા લાગ્યું. ચમત્કારો આજેય બને છે, તે બાબતની મને ખાતરી થઈ.

જિંદગીમાં પ્રથમ વાર હું દેવામુક્ત બની. મારાં સ્વપ્નાં પૂરાં કરવા માટે મારે જે નાણાંની જરૂર હતી તે પણ અનાયાસે મળ્યાં. સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો તથા કામ અંગેની મુશ્કેલીઓ પણ ધીમે ધીમે ઓછી થવા લાગી. પહેલાંની જેમ હવે હું રોજેરોજ મુશ્કેલીઓ સામે લડત આપવામાંથી મુક્ત થઈ. પ્રત્યેક નવો દિવસ કંઈક વધુ સારા સમાચાર લાવતો હતો. મારી શક્તિ અને સુખાકારીમાં ચમત્કારિક બદલાવ આવ્યો. હું ૨૦-૨૫ વર્ષની હતી ત્યારે મારામાં જે જોશ-જોમ અને ઉત્સાહ હતાં, તેવી લાગણી મેં વર્ષો પછી ફરીથી અનુભવી. સગાં-સંબંધીઓ તથા મિત્રો સાથે મારા સંબંધો સુધર્યા તથા તે સહુ સાથે મેં વર્ષોથી ન માણ્યો હોય તેટલો આનંદ માણ્યો.

એ બધું છોડો, સૌથી અગત્યની બાબત તો મારી નિજાનંદની લાગણી હતી. એ આનંદની અનુભૂતિનું શબ્દોમાં વર્ણન શક્ય જ નથી. પરમ આનંદની એ અનોખી અવસ્થા માત્ર જેણે અનુભવી હોય તે જ સમજી શકે! કૃતજ્ઞતાએ ખરેખર, મારા જીવનમાં ચમત્કારી પરિવર્તન લાવી દીધું છે.



તમારા જીવનમાં જાદુનો અનુભવ કરો

તમે કોણ છો? ક્યાં છો? કે તમારો વર્તમાનકાળ કેવો છે? તે ચર્ચા અસ્થાને છે. કૃતજ્ઞતારૂપી જાદુ તમારા સમગ્ર જીવનને પલટી કાઢશે... તેની ખાતરી રાખજો.

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ હજારો લોકોએ મને પત્રો લખ્યા છે. તેમની ભયંકર ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવામાં કૃતજ્ઞતાએ કેવડો મોટો ભાગ ભજવ્યો છે તેનું વિગતવાર વર્ણન કરતા કેટલાય પત્રો અને ઈ-મેલ મને મળ્યા છે. માંદગીને બિછાને પડ્યા પડ્યા આ પૃથ્વી પરથી વિદાય લેવાના દિવસો ગણતા કેટલાય દર્દીઓને ગંભીર દર્દોમાંથી રાહત મળી છે. છૂટાછેડાને આરે પહોંચેલાં દંપતીઓના જીવનમાં આશાનો સંચાર થયો છે. કેટલાય તૂટેલા સંબંધો ફરી સંધાયા છે. કારમી ગરીબાઈમાં સબડતા લોકો ધનિક બન્યાનાય દાખલા છે અને ડિપ્રેશનનો શિકાર બનેલી વ્યક્તિઓના જીવનમાં આનંદ અને ખુશી છવાઈ છે.

આજની તારીખમાં અમુક વ્યક્તિઓ સાથે તમારો સંબંધ ભલે ઉષ્માભર્યો ન હોય, જો તમે કૃતજ્ઞતા દાખવવાનો પ્રયાસ કરશો, તો હું ખાતરી આપું છું કે એ સંબંધ સાર્થકતા અને સાફલ્ય પ્રાપ્ત કરશે. કૃતજ્ઞતા એક એવો પારસમણિ છે કે જે લોઢાને સુવર્ણ બનાવે છે. તે તમને ભૌતિક ઉપરાંત શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિ બક્ષે છે. અગાઉ ક્યારેય ન અનુભવી હોય તેવી આનંદ અને સંતોષની લાગણી પ્રદાન કરે છે. તમારી કારકિર્દી પર પણ કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક અસર અચૂક જોવા મળશે. તમે વર્ષોથી જે 'ડ્રીમ જૉબ' કે ધંધાની શોધમાં હતા તેની તમને અણધારી પ્રાપ્તિ થશે. સાચું કહું, તો તમારી સઘળી ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ અને સ્વપ્નાં સાકાર કરવાની જો કોઈ એક ગુરુચાવી હોય, તો તે છે કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ.

કૃતજ્ઞતા દાખવવાની શરૂઆત કરશો તે દિવસથી જ તમને તમારી ભૂલોનું ભાન થવા લાગશે. તમારી જીવનરૂપી ગાડી આડે રસ્તે કેમ ચઢી ગઈ? તમે ક્યાં થાપ ખાઈ ગયા? નાની-નાની ચીજવસ્તુઓ માટે આભાર વ્યક્ત કરવાની શરૂઆત કરવાથી તમને જીવન જીવવા જેવું લાગશે. તમારી પ્રત્યેક સવાર એક અનોખા રોમાંચથી શરૂ થશે. આ જીવનને તો ભરપૂર પ્રેમ કરવો જ જોઈએ તેની પ્રતીતિ થશે. તમારાં કામો ફટાફટ પતવા લાગશે, શરીર અને મનમાં મુક્ત પંખીની પાંખો જેવી હળવાશ અનુભવાશે તથા તમારી ખુશી તો માશે નહિ. હા, જીવન છે, એટલે પડકારોનો સામનો તો કરવો જ રહ્યો... પરંતુ તમે પ્રત્યેક કસોટીમાંથી ઉત્તીર્ણ થશો તથા નવું-નવું શીખશો. પ્રત્યેક દિવસ જાદુઈ બની જશે. બાળપણમાં તમને જે ચમત્કારની અનુભૂતિ થતી હતી તે લાગણી ફરીથી સજીવન થશે.

તમારું જીવન જાદુઈ છે ખરું ?

ચાલો, આપણે અત્યારે જ વિચારીએ કે આપણે ખરેખર આજ સુધી કૃતજ્ઞતાના ગુણનો જીવનને રસ્તે ઉપયોગ કર્યો છે કે નહિ? તમારા જીવનનાં મુખ્ય પાસાંઓ પર સહેજ નજર કરો: સંપત્તિ, સ્વાસ્થ્ય, ખુશાલી, કારકિર્દી, ઘર તથા સંબંધો. આમાંથી તમને જેમાં સફળતા મળી ચૂકી છે તે દિશામાં તમે કૃતજ્ઞતાનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે. તે ક્ષેત્રમાં તમને જો સફળતા મળી હોય, તો તે માત્ર અને માત્ર કૃતજ્ઞતાને કારણે જ છે. જ્યાં તમે નિષ્ફળ રહ્યા છો અથવા કાચા પડ્યા છો ત્યાં તમે કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિમાં કસર છોડી છે.

આ કાંઈ રૉકેટ સાયન્સ નથી. કારણ સાવ સાદું-સીધું છે. જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નથી કરતા, ત્યારે તમારી તરફ આવી રહેલ ચમત્કારના ધસમસતા પ્રવાહની આડે બંધ બાંધી દો છો. પ્રભુ તરફથી આવતી કૃપાને રોકી લો છો. શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય, ઉત્તમ સંબંધો, સારી નોકરી, વધુમાં વધુ આનંદ અને સંતોષ તથા ધંધામાં પ્રગતિ આડે તમે જ લાકડું નાખી દો છો. કેવી રીતે? જુઓ સમજાવું... કાંઈ પણ મેળવવા માટે તમારે કાંઈક આપવું ... પડે છે. આ કુદરતનો નિયમ છે. કૃતજ્ઞતા જેવો ભારેખમ શબ્દ જવા દો. આપણને 'થૅંક યુ' કહેતાં કોણ રોકે છે? જીવનની કોઈ પણ જરૂરિયાત પૂર્ણતાને આરે પહોંચે તેને માટે કૃતજ્ઞ બનવું જ રહ્યું.

જે 'કૃતજ્ઞ' નથી પરંતુ 'કૃતઘ્ન' છે તે તો એમ જ માને છે કે તેને જે કાંઈ મળ્યું છે તે મેળવવાનો તેનો જન્મસિદ્ધ હક્ક હતો. ઘણાંને તમે કહેતા સાંભળ્યાં હશે કે 'આટલું ભણ્યો, તો આવી નોકરી તો મળે જ ને?' એ માણસે એટલું ભણી શકવા માટે ક્યારેય શાળા, શિક્ષકો કે માતા-પિતાનો આભાર માન્યો? તેણે જો મનોમન એવું જ વિચાર્યું હશે, કે હું માત્ર મારી હોશિયારીથી અહીં સુધી પહોંચ્યો - તો એ મોટી ભૂલ કરે છે. આવા મિથ્યાભિમાનમાં રાચનાર પેલા આકર્ષણના નિયમને ભૂલી જાય છે. જે મહત્ત્વની વ્યક્તિઓને તે ભૂલી જાય છે, તે વ્યક્તિઓ પણ તેનાથી દૂર થઈ જાય છે. તેથી જ, યાદ રાખજો, કે જેનામાં **કૃતજ્ઞતા** નથી તે ઘણુંબધું ગુમાવી દે છે.

તમે અનેક વાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી જ હશે, પરંતુ ચમત્કાર અનુભવવા માટે તમારે તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં અને આચરણમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવું પડશે. 'કૃતજ્ઞતા' ખરા અર્થમાં શીખવી પડશે અને જીવનશૈલીમાં વણી લેવી પડશે.

ચમત્કારની ફૉર્મ્યુલા:

"જ્ઞાન એક અદ્ભુત ખજાનો છે અને વપરાશ એની કૂંચી છે."

- ઇબ્ન ખાલદૂન અલ મુક્કદિમ (1332-1406)
(વિદ્વાન રાજકારણી)

પ્રાચીન દંતકથાઓ તથા માન્યતાઓ મુજબ ચમત્કાર કે જાદુ કરતાં પહેલાં અમુક જાદુઈ શબ્દો - મંત્રો ખોલવા પડે છે. તમારે પણ કૃતજ્ઞતાનો જાદુ અનુભવવો હોય, તો મંત્ર તો બોલવો જ પડશે. એ શબ્દ સાવ સહેલો છે - 'થૅંક્સ!' 'આભાર!' આ નાનકડો મંત્ર કેટલી જબરદસ્ત તાકાત ધરાવે

છે, તે તમે વાપરશો તો જ અનુભવશો. ‘થેંક યુ’ આ બે શબ્દોને તમારા રોજબરોજના જીવનના સૌથી મહત્ત્વના શબ્દો બનાવો. હા, ખાસ યાદ રહે કે એ શબ્દોને ચાવી આપેલ રમકડાંની માફક બોલવાના નથી, અનુભવવાના છે. તમારે એ શબ્દોનો એટલી સ્વાભાવિકતાથી પ્રયોગ કરવાનો છે, કે તે તમારી ઓળખ બની જાય. આ બે શબ્દોને તમે બ્રિજ સ્વરૂપે જોવાનો પ્રયત્ન કરજો. તમારી આજની પરિસ્થિતિ અને તમારા સ્વપ્નના સંસારની કલ્પના વચ્ચેનો સેતુ સમજજો.

ચમત્કારની ફૉર્મ્યુલા:

૧. જાણીજોઈને પેલો ચમત્કારિક શબ્દસમૂહ ‘થેંક યુ’ વારંવાર યાદ કરો અને વાપરો.

૨. ‘થેંક યુ’ - ‘આભાર’ આ શબ્દો વારંવાર વાપરવાથી તમે ખુદ આભારની લાગણી અનુભવશો.

૩. ‘થેંક યુ’ દ્વારા તમે જેટલી વધુ માત્રામાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તથા અનુભવશો તેટલી જ માત્રામાં તમારી સમૃદ્ધિ વધશે.

કૃતજ્ઞતા એક અનુભૂતિ છે. તેથી જ તમે બોલવા ખાતર ‘થેંક યુ’ બોલશો, તો તમને તેનાં સારાં પરિણામ નહિ મળે. તમે ખરેખર કોઈના તરફ આભારની લાગણી અનુભવો છો? તો જ બોલજો. ‘મુખમેં રામ બગલમેં છૂરી’ જેવું વર્તન ન કરશો. સાચા હ્રદયથી વ્યક્ત કરેલ આભારની લાગણીમાં ચમત્કાર સર્જવાની અદ્ભુત શક્તિ છે. ન્યૂટનનો નિયમ યાદ છે ને? જેટલી શક્તિ વાપરો, તેટલી જ મળે. જીવનમાં પણ કાંઈક એવું જ છે. જેટલું આપો અને જે આપો તે જ મળે. પ્રેમ આપો તો પ્રેમ, માન આપો તો માન! સચ્ચાઈ અને ઈમાનદારીથી વ્યક્ત કરેલ કૃતજ્ઞતા પણ સમાન માત્રામાં પાછી મળે છે. એક વખત એ ભાવના પ્રગટ થશે તો તમારું જીવન ખૂબ ઝડપથી બદલાવા લાગશે.

જેમ-જેમ તમે આભાર વ્યક્ત કરવાની પ્રૅક્ટિસ પાડશો, તેમ-તેમ તમને સમજાતું જશે, કે એ કામ તમે ધારતા હતા તેટલું અઘરું ન હતું! જ્યારે તમને કૃતજ્ઞતાનાં નાનાં-નાનાં સારાં પરિણામોનો અનુભવ થશે ત્યારે તમે તમારી પુરાણી જીવનશૈલી ઠુકરાવી જ દેશો.

કૃતજ્ઞતા થોડી વાપરશો તો જીવન થોડું જ બદલાશે. વધારે વાપરશો, તો વધુ બદલાશે. હિસાબ સાવ ચોખ્ખો છે. વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા દ્વારા તમે જીવનમાં એવો નાટકીય બદલાવ લાવા શકશો કે જેની તમે સ્વપ્નેય કલ્પના ન કરી હોય!



એક જાદુઈ પુસ્તક

"જ્યારે આપણે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ ત્યારે ખાસ યાદ રહે, કે તે અનુભવવાની છે, તથા તે મુજબ આચરણ કરવાનું છે."

- જ્હૉન ઍફ. કેનેડી (1917-1963)
(યુ.એસ.એ.ના ૩૫મા પ્રમુખ)

આ પુસ્તકને નવલકથા કે વાર્તાની ચોપડીની જેમ વાંચવાનું જો તમે વિચાર્યું હોય, તો મહેરબાની કરીને ન વાંચશો. અહીં એવી ૨૮ ચમત્કારિક પ્રણાલીઓનો અભ્યાસ કરવાનો છે કે જેની રચના તમારે માટે જ કરવામાં આવી છે. વારંવાર તે મુજબનો વ્યવહાર કરવાની આદત પાડવાથી તમારાં સ્વાસ્થ્ય, સંપત્તિ, નોકરી કે ધંધા તથા સંબંધોમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આવશે જ. તમારી નાનામાં નાની ઇચ્છા તથા મોટામાં મોટા સ્વપ્નને સાકાર કરવાની શક્તિ આ પુસ્તકમાં છે. કૃતજ્ઞતાને કારણે તમારા જટિલ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવવાની તથા જીવનને સકારાત્મક બનાવવાની ચાવી તમને અહીંથી મળશે.

જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવાની ભરપૂર શક્યતાઓ ધરાવતું આ પુસ્તક વાંચતાં જ તમે મંત્રમુગ્ધ થઈ જશો તેની મને ખાતરી છે. હા, પરંતુ 'પ્રૅક્ટિસ મેક્સ અ મૅન પરફેક્ટ' એ કહેવત યાદ રાખજો. આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ એ પ્રમાણે વર્તન કરવામાં કચાશ રાખશો, તો બધું જ જ્ઞાન રેતીની જેમ સરી જશે. જીવનમાં પરિવર્તનની તક હાથમાંથી જશે. જો તમે ઇચ્છતા હો, કે એવું ન થવું જોઈએ, તો ૨૮ દિવસની આ મહેનત તમારે કરવી પડશે. તમારા શરીરના અણુએ અણુ, અર્ધજાગ્રત મન તથા પ્રત્યેક કોષમાં કૃતજ્ઞતા અભરે ભરી દેવી પડશે. બસ, પછી ચમત્કાર જોજો! જિંદગી હંમેશ માટે બદલાય છે કે નહિ!?

આ કેળવણી બરોબર ૨૮ દિવસ ચાલશે. આ એક એવી કેળવણી છે કે જે મેળવ્યા બાદ કૃતજ્ઞતા તમારી આદત એને જીવનનું અભિન્ન અંગ બની જશે. કોઈ પણ વિષય પાકો કરવા માટે આપણે તેની સતત પ્રૅક્ટિસ કરીએ છીએ ને? નાનું બાળક સ્વિમિંગ કે સાઇકિલગ પણ મહેનત વગર નથી શીખી શકતું. બરોબર એ જ પ્રમાણે કૃતજ્ઞતાનો ઊંડો અભ્યાસ અને સતત પાલન કરીતે આપણે નજર સમક્ષ ચમત્કાર થતો જોવાનો છે, એનુભવવાનો છે.

પ્રત્યેક પાઠમાં ગૂઢ જ્ઞાનનો એવો ખજાનો છે, જે તમારી જીવન પ્રત્યેની સમજણમાં આમૂલ પરિવર્તન આણશે. જેમ-જેમ એ પાઠનો અભ્યાસ કરશો, તેમ-તેમ તમારી વિચારવાની શક્તિમાં તથા રીતમાં બદલાવ આવશે. તમારાં સ્વપ્ન સાકાર કરવાનું કામ ઓછું મુશ્કેલ લાગવા માંડશે.

પહેલા બાર પ્રકરણમાં તમે તમારા વર્તમાન તથા ભૂતકાળ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં શીખશો. જુઓ, સમજો! તમારી પાસે આજના દિવસમાં, આ મિનિટે, જે કાંઈ છે તેમાં ઘણુંબધું સારું જ છે, ખરું ને? એ પરિસ્થિતિ માટે જ્યાં સુધી તમે આભારની લાગણી ખરા દિલથી વ્યક્ત નહીં કરો ત્યાં સુધી કાંઈ પણ વધુ મેળવવાની આશા નિરર્થક છે. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની શરૂઆત કર્યા વગર જાદુ થવાનો નથી. એટલે કે, પહેલા બાર પ્રકરણના ઊંડા અભ્યાસ અને તે પ્રમાણેના વર્તન બાદ જ કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર સક્રિય થશે.

એ પછીનાં દસ પ્રકરણ કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો ઉપયોગ તમારી ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ તથા મનગમની ચીજવસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે શી રીતે કરવો તેની સમજૂતી આપે છે. આમ, એ દસ પ્રકરણમાં તમારાં સ્વપ્ન સાકાર કરાવી આપવાની તથા જીવનમાં આમૂલ હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાની તાકાત છે.

છેલ્લાં છ પ્રકરણ તો તમને એક નવી ઊંચાઈ પર મૂકી દેશે! એ એવું ઉચ્ચ સ્થાન હશે, કે જ્યાં તમારા શરીર અને મનનો પ્રત્યેક કોષ કૃતજ્ઞતાથી સભર હશે. એ છ પ્રકરણના તલસ્પર્શી અભ્યાસથી તમે તમારું જીવન તો ઉજાગર કરી જ શકશો પરંતુ અન્યને પણ મુશ્કેલીઓમાંથી માર્ગ બતાવી શકશો. મિત્ર કે સગાં-સંબંધીઓને નકારાત્મકતાથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા આપશો... માત્ર કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિના ઉપયોગથી!

આ ક્રિયા માટે તમારે માત્ર થોડો જ સમય આપવાનો છે. દિનચર્યામાં કોઈ મોટા ફેરફાર કરવાના નથી. તમારા રોજિંદા જીવનમાં સમાવી શકાય તેવી જ સાવ સાદી ક્રિયાઓ અહીં બતાવવામાં આવી છે. તેથી જ, ચાલુ દિવસ હોય, વીકએન્ડ હોય કે વૅકેશન ગાળવા બહારગામ ગયા હો, તમારે કૃતજ્ઞતાનો પ્રયોગ બંધ નથી કરવાનો. તમે જ્યાં પણ હો, વૅકેશન માણતા હો કે ઘરમાં હો, ત્યાં તમારે કૃતજ્ઞતાને સ્વભાવગત લક્ષણ બનાવવાનું છે જેથી તમે જ્યાં હશો ત્યાં ચમત્કાર થતા જ રહેશે.

ચાલો, કદાચ વચ્ચે એકાદ દિવસનો ખાડો પડે... તો શું કરવું? હા, તેને કારણે કદાચ એવું બને કે આખી પ્રક્રિયાની ગતિ કે લય તૂટી જાય... પરંતુ તેનાથી નાસીપાસ થયા વગર, તમારે ત્રણ દિવસ પાછીપાની કરીને એ દિવસથી હોમવર્ક ફરીથી શરૂ કરવું.

આમાંની અમુક ક્રિયાઓની પ્રૅક્ટિસ માત્ર સવારે જ કરવાની છે. બાકીની ક્રિયાઓ સમગ્ર દિવસ દરમિયાન કરી શકાય છે. તેથી જ તમારે રોજેરોજ અભ્યાસ તો કરવો જ પડશે. અમુક ક્રિયાઓ આગલી રાત્રે સમજવી પડશે. કેમ કે તમારે આંખ ખૂલતાંની સાથે જ પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરી દેવાની છે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં જ તમારે બીજા દિવસની તૈયારી કરી લેવાની, જેથી માનસિક રીતે તમે સજ્જ હો. સવાર પડતાં જ ફરીથી એક વાર તે પાઠનું પુનરાવર્તન કરી લેવાથી ફાયદો થશે.

આ ૨૮ પ્રકરણોનો અભ્યાસ તમે ક્રમ પ્રમાણે ન કરવા ઈચ્છતા હો તો તમને બીજી રીત બતાવું! ધારો કે તમને તમારી તબિયતની ચિંતા સતત કોરી ખાય છે, તો તમે સહુ પ્રથમ તે પ્રકરણનો અભ્યાસ શરૂ કરો. તમે તમારા જીવનનું જે પાસું ઝડપથી બદલવા કે સુધારવા ઈચ્છતા હો, તે અંગે તમે સતત ત્રણ દિવસ અથવા સતત અઠવાડિયા સુધી પ્રયત્ન કરો. તમને ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થાય છે, કે અઠવાડિયામાં, તે તમારી પ્રૅક્ટિસ કરવાની ઝડપ પર આધારિત છે.

2 ૮ દિવસ પછી:

૨૮ દિવસનો આ ચમત્કારસભર કોર્સ પૂરો થઈ જાય ત્યાર બાદ તમે તમારી અંગત જરૂરિયાતો વિશે શાંતિથી વિચારો. તમને જીવનમાં કઈ કમી મહેસૂસ થાય છે? ઉદાહરણ તરીકે... તમારે વધુ સંપત્તિ જોઈએ છે કે સ્વાસ્થ્યમાં કમી વર્તાય છે? વધુ સારી નોકરીની આશા છે? ધંધામાં બરકત નથી? નજીકનાં સગાં સાથે સંબંધોમાં કડવાશ વ્યાપી છે? આમાંથી જે વધુ અગત્યની મુશ્કેલી હોય, તે પ્રકરણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે. આ પુસ્તકનું કોઈ પણ પાનું કોઈ પણ દિવસે ખોલીને તમે કૃતજ્ઞતાનો અભ્યાસ કરી શકો છો. તમે પ્રકરણ વાંચવાનું શરૂ કરી તો જુઓ! સારું લાગે, વિચારવા અને અનુસરવા યોગ્ય લાગે, તો તરત જ આચરણમાં મૂકો.

૨૮ દિવસનો આ જાદુઈ અભ્યાસક્રમ પતાવ્યા બાદ અમુક સૂચનો પણ છે. એ સૂચનો બે ક્રિયાઓનો સમન્વય કરવા અંગેનાં છે. સમજી વિચારીને જો એ સૂચનોને અમલમાં મૂકશો, તો જીવનનાં વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોમાં ચમત્કારનો અનુભવ થશે.

કૃતજ્ઞતાનો અતિરેક ન થઈ શકે. ક્યારેય નહિ! તેથી, વધુ પડતા અભ્યાસથી જીવન વધુ પડતું ચમત્કારિક થઈ જશે તેવી આશંકા ન રાખશો. એવું કદાપિ નહીં બને! તમે તો આ પ્રકરણોનો વારંવાર અભ્યાસ ચાલુ જ રાખજો. જ્યાં સુધી કૃતજ્ઞતા તમારો ‘સેકન્ડ નેચર’ - આદત - સ્વભાવ ન બની જાય ત્યાં સુધી. જ્યાં સુધી કૃતજ્ઞતા તમારા અસ્તિત્વનું અવિભાજ્ય અંગ ન બની જાય. ૨૮ દિવસ પછી તમારે તમારા મગજનું પ્રોગ્રામિંગ આખેઆખું બદલી કાઢવું પડશે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં પણ કૃતજ્ઞતાના બીજનું વાવેતર કરી લેવું પડશે. બસ, પછી તો કોઈ પણ સંજોગો તમને ચલિત નહિ કરી શકે. પારાવાર દુ:ખને પણ તમે પ્રસાદી સમજશો. મનમાં સૌથી પહેલો ભાવ જ એ આવશે. એ અનુભૂતિ તમને પ્રેરણા આપશે. જ્યારે કૃતજ્ઞતાની ભાવના આપણા જીવનનું અભિન્ન અંગ બની જાય ત્યારે જે જાદુઈ અહેસાસનો અનુભવ થાય છે તે અદ્ભુત હોય છે.

તમે સ્વપ્ન સેવ્યાં છે?

આ પુસ્તક તમારાં સ્વપ્નાંને સાકાર કરવા માટે જ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. તમારાં મનમાં સ્પષ્ટતા હોવી જરૂરી છે કે એ સ્વપ્ન કયું છે? તમારી ખરેખર ઈચ્છા શી છે?

જીવનના વિવિધ તબક્કે તમે શું ચાહો છો તેની સ્પષ્ટ નોંધ તૈયાર કરવી પડશે. તમારે એ નોંધ કમ્પ્યૂટર પર કરવી હોય કે ડાયરીમાં - નિર્ણય તમે જ કરો. શાંતિથી વિચારો, તમારી પાસે હોલમાં શું છે, તમે આગળ ઉપર શું કરવા ચાહો છો તથા તમારામાં શ્રેષ્ઠ આવડત કઈ છે... આ ત્રણેય પર ઊંડું મનન કરો. જીવનમાં આગળ ઉપર વિવિધ ક્ષેત્રે - સંબંધો, કારકિર્દી, આર્થિક ઉપાર્જન, સ્વાસ્થ્ય તથા અન્ય - તમે કઈ દિશામાં આગળ વધવા માગો છો? આ નોંધ ખૂબ લાંબી કે સાવ ટૂંકી હોઈ શકે. હા, એટલો ખાસ ખ્યાલ રાખજો, કે આ નોંધમાં તમારે માત્ર તમારાં સ્વપ્ન વિશે લખવાનું છે. એ સ્વપ્નાં સાકાર કરવાની રીતો વિશે નહિ. તમે જીવનમાં કૃતજ્ઞતાનો જાદુ ચલાવશો તો સ્વપ્નાં આપોઆપ સાકાર થવા લાગશે.

હાલની તમારી નોકરી કરતાં વધુ સારી નોકરી જોઈએ છે? તમારા સ્વપ્નની નોકરી કેવી છે? તમારે એ વિશે નોંધ કરવાની છે. તમે જે બાબતોને મહત્ત્વની ગણતા હો, તે સર્વેની નોંધ કરો. દા.ત., તમે કેવું કામ કરવા ઈચ્છો છો? કેવી કંપનીમાં અને કેવા બૉસ સાથે કામ કરવા ચાહો છો, સહકર્મચારીઓ અંગેની તમારી કલ્પના શી છે, તમારે કેટલા કલાક કામ કરવું છે, શહેર/ગામના કયા વિસ્તારમાં, કેટલા પગારની અપેક્ષા છે... આ પ્રત્યેક મુદ્દો નોંધી લો. ટૂંકમાં, નોકરીમાં તમારી અપેક્ષા વિશે તદન સ્પષ્ટતાથી વિસ્તૃત નોંધ કરો.

તમને કદાચ તમારાં બાળકોના ઉચ્ચ અભ્યાસની ચિંતા કોરી ખાતી હોય, તો તમારે એ વિશે નોંધ બનાવવી જ જોઈએ. બાળકોને તમે કઈ શાળા-કૉલેજમાં ભણાવવા ઈચ્છો છો, તેની ફી લગભગ કેટલી છે, ચોપડીઓ, હૉસ્ટેલ, કપડાં તથા ત્યાં જવા-આવવાનો (જો કૉલેજ દૂર હોય તો) ખર્ચ કેટલો થશે આ પ્રત્યેક મુદ્દાની નોંધ કરી લેવાથી મનમાં આયોજન અંગેની ઘણી સ્પષ્ટતા થઈ જાય છે.

જેને હરવા-ફરવાનો શોખ હોય તેણ જે દેશોની યાત્રા કરવી હોય તેની નોંધ બનાવી દેવી જાઈએ. તમે કયા સમયે, કયા વર્ષે, કઈ સિઝનમાં જ્યાં-ત્યાં જવા ઈચ્છો છો, શું-શું જોવાની ઈચ્છા ધરાવો છો, તથા ક્યાં રહેવા માગો છો તેની તથા કયે માર્ગે - જળમાર્ગે, વિમાન કે જમીનમાર્ગે - ત્યાં જવાના છો તે નોંધી લો.

આદર્શ જીવનસાથીની અપેક્ષા તો આપણા સહુની હોય! તમે જો તમારા સાથીની શોધમાં હો તો તમે તમારા સાથીમાં કયા ગુણ જોવા ઈચ્છો છો? તમે સગાં-સંબંધીઓ સાથે સંબંધો સુધારવાની ઈચ્છા ધરાવતા હો તો તે વિશે લખો.

તેથી જ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય વિશે દરેક વ્યક્તિએ નાનપણથી જ વિચારવું જોઈએ. માત્ર વિચારવાથી ન ચાલે. નોંધ રાખવી જોઈએ કે ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા કઈ પ્રવૃત્તિ અનિવાર્ય છે. તમે તમારા 'સપનાનું ઘર' ચાહો છો? તો તે કયા વિસ્તારમાં, કેટલી કિંમત સુધીનું તથા કેવું હોવું જાઈએ તે વિશે વિસ્તૃત નોંધ કરો. આ ઉપરાંત આપણે સહુ અનેક ભૌતિક ચીજવસ્તુઓની ઈચ્છા મનોમન ધરાવતા જ હોઈએ છીએ. તમારી પણ કાર, બ્રાન્ડેડ કપડાં કે લેટેસ્ટ મોબાઈલ, કમ્પ્યૂટર કે અન્ય ઈચ્છાઓ હશે જ. તેની પણ નોંધ કરો.

તમે અમુક પરીક્ષા પાસ કરવા ઈચ્છતા હો, ડિગ્રી, એવૉર્ડ કે ઈનામ પ્રાપ્ત કરવાની મહેચ્છા ધરાવતા હો, તમારું લક્ષ્ય મહાન સંગીતકાર, દોડવીર, ડૉકટર, લેખક, ઍક્ટર કે વૈજ્ઞાનિક બનવાનું હોય કે તમે ધંધા-ઉદ્યોગમાં સફળતા ચાહતા હો, સર્વેની નોંધ કરો.

મારી તમને ખાસ વિનંતી છે, કે તમે તમારા સમગ્ર જીવનની, જીવનભર સેવેલાં સ્વપ્નાંની ખૂબ જ વિગતવાર યાદી બનાવો. નાની-નાની માહિતીને નજરઅંદાજ ન કરો. આજના દિવસનું, આજના અઠવાડિયાનું, આ મહિનાનું તથા આ વર્ષનું 'ગોલસેટિંગ' કરો. જીવનનું લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરો. તમે જેમ-જેમ વિચારતા જશો તેમ-તેમ નવા નવા મુદ્દા ઉમેરાતા જશે. તમારી જે ઈચ્છાઓની પૂર્તિ થઈ જાય તેને છેકી કાઢો. યાદી બનાવવાનો એક સહેલો રસ્તો છે, તેને વિવિધ વિભાગમાં વહેંચવાનો.
જેમ કે,

સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સુખાકારી

કારકિર્દી અને નોકરી-ધંધો

નાણાં

સંબંધો

અંગત ઈચ્છાઓ

ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ

આ પ્રત્યેક વિભાગ અંતર્ગત તમે તમારી મનોકામનાઓની નોંધ કરો.

મનમાં જ્યારે સ્વપ્નાં વિશે સ્પષ્ટતા થઈ જાય ત્યારે એ શમણાંને સાકાર કરવાનો માર્ગ સરળ બને છે. જીવનને એક ચોક્કસ દિશા મળે છે. કૃતજ્ઞતાના બળથી જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાનો માર્ગ મોકળો થાય છે. જીવનની એક અત્યંત રોમાંચક અને આનંદદાયક યાત્રા માટે તમે થનગની ઊઠો છો!



પ્રથમ દિવસ

તમને મળેલ વરદાનની ગણતરી કરો

"જ્યારે મને મળેલ વરદાનોની મેં ગણતરી માંડી, તો જીવન જ બદલાઈ ગયું!"

વિલી નેલ્સન (જન્મ 1933)
કંટ્રી મ્યુઝિશિયન, યુ.એસ.એ.

એક વિધાન આપણને વારવાર સાંભળવા મળે છે... "ભાઈ, ઈશ્વરે તારી પર કેટકેટલી કૃપા કરી છે તેનો તો વિચાર કર!" કૃતજ્ઞ થવાની શરૂઆત આ ક્રિયાથી જ થાય છે. તમને નાનાં-મોટાં કેટકેટલાં વરદાનો મળ્યાં છે તેની ગણતરી કરવા બેસો છો ત્યારે તમને ખ્યાલ નથી હોતો કે તમે કૃતજ્ઞતાની પ્રૅક્ટિસ કરી રહ્યા છો. ઈશ્વરની કૃપાદૃષ્ટિનો એ અભ્યાસ તમારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જવાની શક્તિ ધરાવે છે.

તમારી પાસે જે નાની-નાની વસ્તુઓ છે તેને માટે તમે કૃતજ્ઞતા દાખવશો તો તેની માત્રામાં વધારો થતો પણ તમે અનુભવશો. ધારો કે તમે બહુ પૈસાદાર ન હો, પરંતુ તમારી પાસે જે કાંઈ ધનસંપત્તિ હોય, તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો છો કે રોદણાં જ રડ્યે જાઓ છો? તમે સાચા દિલથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની શરૂઆત તો કરી જુઓ! પછી જુઓ ચમત્કાર! તમારી આવકમાં સો ટકા વધારો થવા લાગશે. આવું જ સંબંધોનું છે. કોઈ પણ સંબંધ 'પરફેક્ટ'ની વ્યાખ્યામાં બંધબેસતો હોતો નથી. છતાંય, તમે ક્યારેય એ સંબંધો માટે આભાર વ્યક્ત કર્યો છે? તમારી નોકરીની વાત કરીએ - આ પૃથ્વી પર ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે, જેની પાસે 'ડ્રીમ જૉબ' હશે. તેથી તમારો કિસ્સો અલગ નથી. જે કોઈ નોકરી હાલમાં તમે કરી રહ્યા છો તેનાં સારાં પાસાં માટે તમે ક્યારેક તો આભાર વ્યક્ત કરો! પછી જુઓ ચમત્કાર! તમારી સામે અનેક તરફથી દ્વાર ખૂલી જશે.

આનું એક બીજું પાસું છે. સિકકાની અવળી બાજુ એ છે, કે જ્યારે આપણે આપણાં વરદાનોની ગણતરી કરવાનું બંધ કરીએ છીએ, કે શરૂ જ નથી કરતાં, ત્યારે આપણે માત્ર જીવનનાં નકારાત્મક પાસાંઓ વિશે વિચારીને જીવ બાળીએ છીએ. ખરું ને? કોઈનો વાંક કાઢવો, કોઈના આનંદમાં સહભાગી ન થવું, અન્યની પ્રગતિથી જલી ઊઠવું, જેની ને તેની ટીકા કરવી, ટ્રાફિકની, સરકારી નીતિઓની કે હવામાનની સમસ્યાઓ વિશેની ચર્ચામાં ટાઈમ બગાડવો... કાજી દૂબલે કયું, તો સારે ગાંવ કી ફિકર... આવો સ્વભાવ ધરાવનાર દૂબળો, દુ:ખી જ રહે. દુ:ખોનો વિચાર કરનારનાં દુ:ખ તો વધતાં જ રહે છે, તદુપરાંત પ્રભુની કૃપાની વર્ષા એટલા પ્રમાણમાં ઓછી થતી જાય છે. મેં ખુદ આ બંને પ્રયોગો કરી જોયા છે તેથી જ તમને હું આ બાબત ખાતરીપૂર્વક કહી

શકું છું. તમે તમારા પર જે કૃપાદૃષ્ટિ થઈ ચૂકી છે તેની ગણતરી શરૂ કરવા લાગો... સમૃદ્ધિ આપમેળે વધવા લાગશે.

> "દુ:ખોનો વિચાર કરીને સુખમાં ઘટાડો કરવાને બદલે સુખોની ગણતરીમાં થાપ ખાઈ જવી બહેતર છે."

માલ્ટબી ડી. બૅબકૉક (1858-1901)
લેખક તથા ધર્મગુરુ

સવારે ઊઠતાંની સાથે જ, અથવા તો સૌથી પહેલાં જ્યારે સમય મળે ત્યારે તમારે તમારાં વરદાનોની ગણતરી કરવાની છે. કાગળ-મેન, કમ્પ્યૂટર કે મોબાઇલ પર તમે એ યાદી બનાવી લો. નવી ડાયરી, જર્નલ કે અન્ય કોઈ પણ માધ્યમનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આભાર માનવાનાં અનેક કારણો તમે એક જ જગ્યાએ નોંધી શકો તે માટે આ જરૂરી છે. તો ચાલો, આજે જ તમે દસ આઈટમોની નોંધ કરો. તમે ઈશ્વરનો જેને માટે આભાર માની શકો તેવા દસ મુદ્દા તો હશે જ ને?

હું તમને મહાન વૈજ્ઞાનિક આઈન્સ્ટાઈનનો દાખલો આપું. તેમણે કૃતજ્ઞતા દર્શાવી તે પહેલાં 'કેમ' એ સવાલ જાતને પૂછ્યો હતો. તમે જ્યારે કોઈ પણ ચીજવસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ અંગે આભાર વ્યક્ત કરવા ઈચ્છો ત્યારે 'શા માટે' એ સવાલ પૂછશો, તો તમે કૃતજ્ઞતાને ખૂબ જ ઊંડાણથી અનુભવી શકશો. યાદ રાખજો, કે કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર તમારી ભાવનાની પ્રબળતાના પ્રમાણમાં થાય છે. તેથી જ તમારા લિસ્ટ સામે જે તે બાબત માટે કૃતજ્ઞ હોવાનું કારણ અવશ્ય લખજો.

લિસ્ટ બનાવવા માટેના થોડા આઈડિયા આ મુજબ છે:

- હું ખરેખર નસીબદાર છું કે મારી પાસે 'શું' છે, કારણ કે 'શા માટે?'
- હું 'શેને માટે' ખુશ અને કૃતજ્ઞ છું? કારણ કે 'કેમ?'
- હું 'શા માટે' ખરેખર ભગવાનનો પાડ માનું છું? કેમ કે 'કેમ?'.
- હું અંતઃકરણપૂર્વક આપનો 'શેને' માટે આભાર માનું છું. કેમ કે 'શા માટે?'

તમારા લિસ્ટનાં દસેદસ વરદાનોનું પહેલાં મનોમન વાચન કરો તથા પછી મોટેથી ફરીથી બોલો. પ્રત્યેક વરદાન બાદ ત્રણ વાર 'આભાર' શબ્દ બોલો. તમને અંગ્રેજીની ફાવટ હોય, તો 'થૅંક યુ' અને હિન્દીમાં બોલવું હોય, તો 'શુક્રિયા' . સાચા દિલની લાગણીને ભાષાની સીમાઓ નડતી નથી.

તમે વધુ કૃતજ્ઞતાની અનુભૂતિ ચાહતા હો, તો આ પૃથ્વી, સમગ્ર બ્રહ્માંડ, પ્રભુ, આત્મા, જિંદગી કે તમને અભિભૂત કરી દેતા કોઈ પણ સ્વરૂપનો વધુ ને વધુ આભાર માનો. તમે જે કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુનો જેટલો વધુ આભાર માનશો, તેટલી વધુ નિકટતા તેની તરફ અનુભવશો. આમ કરતાં કરતાં તમારી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની શક્તિ વધતી જ જશે અને જીવનમાં જાતજાતના ચમત્કારો સર્જાતા રહેશે. આપણા પૂર્વજો તો ચંદ્ર, સૂર્ય, તારા, નદી જેવાં અનેક કુદરતી સ્વરૂપોને

પૂજતાં. માનવજાતને આ સ્વરૂપોએ જે આપ્યું છે તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરવાની એ આપણા પૂર્વજોની સાદી-સીધી રીત હતી.

તમારાં વરદાનો ગણવાથી તમારું જીવન જ બદલાઈ જશે. સાવ સરળ જણાતી આ કવાયત એટલી પ્રભાવશાળી છે, કે હું ઈચ્છું, કે તમે હવેના ૨૭ દિવસ તમારા લિસ્ટમાં નવી નવી કૃપાઓને ઉમેરતાં જ જાઓ. આ વાંચતાં તમને કદાચ વિચાર આવશે, કે રોજ કઈ નવી દસ કૃપાઓ શોધીશ? પણ, હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમે જેટલો ઊંડો વિચાર કરશો, તેટલી વધુ કૃપાઓ યાદ આવશે, ફક્ત આજના દિવસ સામે જ ઝીણવટપૂર્વક જોશો તોય તમને મારી વાત સાચી લાગશે. અરે, આભાર માનવા માટે કેટકેટલાં કારણો છે !

ઘર, મિત્રો, નોકરી, ધંધો, પાળેલાં પશુઓ, સવારનો કુમળો તડકો, સતત મળતો સૂર્યપ્રકાશ, પીવા માટે મળતું સ્વચ્છ પાણી, દિવસમાં જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે મળતું ભોજન, હવામાંનો પ્રાણવાયુ - જે તમને જિવાડે છે, કેટકેટલી બાબતો ગણાવું?! વૃક્ષો, સમુદ્રો, પંખીઓ, ફૂલ-છોડ, સ્વચ્છ નિરભ્ર આકાશ, ભીની ભીની માટીની સુગંધ, વરસાદ, તારા, ચંદ્રમા તથા આપણો સુંદર ગ્રહ પૃથ્વી! આવી અગણિત બાબતો માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકીએ.

તમારી ઈન્દ્રિયોનો તમે ક્યારેય આભાર માન્યો? અંધ વ્યક્તિને જોઈએ ત્યારે જ આપણે આંખોનો આભાર માનીએ છીએ. એવું શા માટે? જે આંખ આપણને દૃષ્ટિ આપે છે, જે કાન આપણને શ્રવણશક્તિ આપે છે, સ્વાદનાં પારખાં કરાવતી જીભ, પુષ્પોનો મઘમઘાટ આપણા સુધી પહોંચાડતું આપણું નાક તથા આપણી ત્વચાનો આભાર આપણે ક્યારે વ્યક્ત કરીશું? જે પગ આપણને ચાલવા-દોડવાનું સામર્થ્ય આપે છે, એ હાથ જે આપણાં સઘળાં કામ કરી આપે છે... આપણો અવાજ, જેણે આપણને અભિવ્યક્તિની શક્તિ બક્ષી છે તથા અન્ય સાથે સંવાદ સાધવાની સગવડ કરી આપી છે અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કેમ ભુલાય? બાકી તો આપણે સતત રોગિષ્ઠ જ રહેતા હોત. શરીરની અંદરનાં આપણાં અંગો આપણને સજીવન રાખે છે... હૃદય, કિડની, આંતરડાં, કરોડરજ્જુ... કેટલાં ગણાવું? અને આપણું મગજ? તેની તોલે તો દુનિયાનું કોઈ કમ્પ્યૂટર ન આવે!

અહીં એક નાની વિષયસૂચિ આપવામાં આવી છે. આ લિસ્ટ તમને રોજ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનાં ક્ષેત્રોની યાદ અપાવશે. તમે આ લિસ્ટમા વધરાના પૉઈન્ટ નોંધી શકો છો. તમારે માટે જે વધુ અગત્યનું ક્ષેત્ર હોય તેની ખાસ નોંધ રાખશો.

કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાના ચમત્કારી વિષયો:

- શરીર અને સ્વાસ્થ્ય
- કાર્ય અને સફળતા
- સંપત્તિ
- સંબંધો
- લાગણી

- ખશાલી
- પ્રેમ
- જિંદગી
- પ્રકૃતિનાં અસંખ્ય સ્વરૂપો - ધરતી, હવા, પાણી તથા સૂર્ય
- ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ અને સુવિધાઓ
- આ ઉપરાંત તમારી પસંદગીનો કોઈ પણ વિષય.

તમારા પર જે કૃપાની વૃષ્ટિ થઈ છે તેની ગણતરી માંડશો ત્યારે તમે ચોક્કસ ખૂબ જ રાજી થશો. તમારી ખુશાલી જ એ બાબતની સાબિતી આપશે, કે તમે કેટલા કૃતજ્ઞ બન્યા છો. કૃતજ્ઞતા જેટલી વધુ તેટલો વધુ અને ઝડપથી આનંદ પ્રાપ્ત થશે તેની ગૅરંટી! અમુક દિવસો એવા હશે કે સુખ તરત જ મળી જશે; જ્યારે ક્યારેક ખુશાલી મળતાં થોડો વધુ સમય લાગશે. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવામાં નિયમિતતા રાખવાથી તમને ખૂબ જ સુંદર અનુભૂતિ થશે. તમારા પર આશીર્વાદની અનેકગણી વૃષ્ટિ થતી તમે અનુભવશો.

યાદ રાખજો :

આવતી કાલનું ચમત્કારિક પ્રૅક્ટિસ પેપર આજના દિવસમાં વાંચવાનું ન ભૂલશો; કેમ કે શરૂઆત પૂર્વે તમારે અમુક ક્રિયાઓ કરવી પડશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧

તમારાં વરદાનોની ગણતરી કરો:

૧. સવારે ઊઠતાંની સાથે જ તમને પ્રાપ્ત થયેલ દસ કૃપાઓની નોંધ કરી લો.

૨. તમારે એનું કારણ પણ લખવાનું છે. શો માટે તમે તેને કૃપા માનો છો?

૩. હવે આ લિસ્ટ મનમાં અથવા મોટેથી વાંચવાનું છે. પ્રત્યેક પૉઈન્ટ પછી ત્રણ વાર 'આભાર', 'થૅંક યુ' કે 'શુક્રિયા' બોલવાનું છે. પ્રત્યેક વરદાન માટે વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

૪. ૨૭ દિવસ સુધી રોજ સવારે આ ત્રણ મુદાનું પુનરાવર્તન કરવાનું છે.

૫. કાલની 'મૅજિક પ્રૅક્ટિસ' આજે ચોક્કસ વાંચી જાઓ.



દ્વિતીય દિવસ
ચમત્કારિક પથ્થર

> "ભૂતકાળને યાદ કરીને રોદણાં રડ્યા કરવાને બદલે આજના દિવસે (વર્તમાનકાળમાં) તમારી પર જે મ્હેર થઈ છે તેને માટે આભાર માનો."
>
> **ચાર્લ્સ ડિકન્સ** (1812-1870)
> **લેખક**

કૃતજ્ઞતાને તમારા જીવનમાં સમાવી લેવાનું કામ થોડું મુશ્કેલ છે. શરૂઆતના થોડા દિવસો સુધી તમારે ખૂબ જ એકધ્યાને મહેનત કરવી પડશે, જેથી કૃતજ્ઞતાની આદત પડે. જે પ્રવૃત્તિ તમને કૃતજ્ઞ બનવાનું યાદ કરાવે, તે સઘળી પ્રવૃત્તિ તમને કથીરમાંથી કંચન બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આ સમગ્ર પુસ્તકના પ્રત્યેક પાઠનો મૂળ મુદ્દો જ આ છે.

'સિક્રેટ' (રહસ્ય) પુસ્તક પરથી ફિલ્મ પણ બની ચૂકી છે. એ જોવાથી તમને 'જોદુઈ પથ્થર' વિશે વધુ માહિતી મળશે. એમાં બતાવ્યા મુજબ મરણપથારીએ પડેલા પોતાના પુત્રની સાજા થવાની સઘળી આશા છોડી ચૂકેલ એક લાચાર પિતા પોતાની કૃતજ્ઞતા દર્શાવવા જાદુઈ પથ્થરનો પ્રયોગ કરે છે. એ પ્રયોગ બાદ ચમત્કાર થાય છે! જેની જીવવાની કોઈ આશા ન હતી તે બીમાર પુત્ર સાજો થઈ જાય છે. ફિલ્મમાં એ પ્રસંગ જોયા બાદ અસંખ્ય લોકોએ 'જાદુઈ પથ્થર'નો સંપત્તિ મેળવવા, આનંદ પ્રાપ્ત કરવા કે રોગમુક્ત થવા પ્રયોગ કર્યો છે.

ચાલો, હવે તમને સમજાવું - આ પ્રયોગની રીત! તમારી હથેળીમાં સમાઈ જાય તેવો નાનો, લીસો, હલકો, કોઈ પણ રંગનો પથ્થર લો. હાથમાં પકડો ત્યારે હથેળીમાં વાગે નહિ, તેવો!

તમારા બાગમાંય આવો એકાદ પથ્થર તો મળી જ રહેશે. ન મળે, તો મોટા બગીચા, નદીકિનારે, દરિયાકિનારે કે રસ્તાની આસપાસ નજર દોડાવજો. તમે બહાર જઈ શકવા અસમર્થ હો, તો કોઈ પણ કુટુંબીજન, મિત્ર કે પડોશીની મદદ લઈને આવો એક પથ્થર મંગાવી લેજો. તમારા ઘરમાં કે કબાટમાં જૂનો, સંઘરી રાખેલો કોઈ પણ કીમતી પથ્થર પણ વાપરી શકાય.

એક વાર તમને મનગમતો પથ્થર મળી જાય પછી તમારે એને તમારા ગાદલા કે ઓશીકાની બાજુમાં સાચવીને મૂકી દેવાનો છે. સૂતાં પહેલાં તમને દેખાય તે રીતે ગાદલાની બાજુ પર પણ મૂકી શકો. આ પથ્થર સૂતાં પહેલાં નજર પડે તે રીતે મૂકવાની જગ્યા ન હોય તો થોડી જગ્યા કરવી પડશે. તમે અલાર્મ ક્લૉક કે મોબાઈલ, પલંગની બાજુમાં રાખતા હો તો ત્યાં પથ્થરને મૂકી દેશો.

સૂતાં પહેલાં એ પથ્થરને હળેથીમાં મૂકીને મુઠ્ઠી બંધ કરો.

હવે, આખા દિવસમાં જે કાંઈ સારા બનાવો બન્યા હોય, માત્ર તેનો વિચાર કરો. આ સર્વેમાંથી શ્રેષ્ઠ બાબત માટે પેલો જાદુઈ શબ્દ - 'આભાર' - બોલો. બસ, પછી ચમત્કારિક પથ્થરને ઠેકાણે મૂકી દો! કામ ખતમ!

હવે પછીના ૨૬ દિવસ સુધી તમારે રોજ રાત્રે આ ક્રિયા કરવાની છે. સવારે બ્રશ કરીએ છીએ ને, તેટલી જ નિયમિતતાથી સૂતાં પહેલાં થોડો સમય કાઢવો પડશે. આખા દિવસ દરમિયાન બનેલી બધી જ ઘટનાઓનો વિચાર કરવો પડશે. એમાંથી સૌથી સારી પ્રસંગ શોધીને માત્ર ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરવાનો છે.

આમ તો, આ આખીય પ્રક્રિયા તમને બહુ જ સહેલી લાગશે કેમ કે તેનાથી તમને જીવનમાં સતત નવા નવા ચમત્કારોનો અનુભવ થવા લાગશે.

દિવસ દરમિયાન બનેલી ઘટનાઓમાંથી શ્રેષ્ઠ ઘટનાની શોધ કરવાના પ્રયત્નમાં તમને અનેક બીજી વસ્તુઓ માટે પણ આભારની લાગણી થશે. બીજું, રોજ રાત્રે તમે સારી ઘટનાઓના વિચાર બાદ જ ઊંઘશો અને રોજ સવારે કૃતજ્ઞતાના ભાવ સાથે ઊઠશો.

ચમત્કારિક પથ્થરની તથા આભારની લાગણીના રોજિંદા અભ્યાસથી એક બાબત તો નક્કી થઈ જ જશે, કે તમારી સવાર અત્યંત કૃતજ્ઞતાના ભાવથી શરૂ થશે અને તમારી રાત પણ એવી જ લાગણીઓથી પડશે. આને કારણે થોડા જ મહિનાઓમાં તમારું આખું જીવન બદલાઈ જશે. આ અભ્યાસમાં એવી ચમત્કારિક શક્તિ છે! આ પુસ્તકમાં આવા ઘણાબધા જાદુઈ પ્રકરણોને એ રીતે ગોઠવવામાં આવ્યાં છે, કે તમારું જીવન ખૂબ જ ઝડપથી બદલાશે. તમને ખબર છે, કે કૃતજ્ઞતામાં એક ચુંબકીય તત્ત્વ હોય છે? તમે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી શકો તેવાં વધુ ને વધુ ચીજવસ્તુઓ, વ્યક્તિઓ તથા અનુભવોને તે તમારી તરફ આકર્ષશે. તેથી જ આ ૨૮ દિવસનો એકાગ્રતાભર્યો પ્રયાસ તમારી ખુદની આભાર વ્યક્તિ કરવાની શક્તિ અનેકગણી વધારશે. પરિણામ એ આવશે કે તમે મનચાહી વ્યક્તિ કે જરૂરિયાતને તમારા ચુંબકીય ક્ષેત્રમાં લાવીને તમારા તરફ આકર્ષિત કરી શકશો.

યાદ રાખજો:

આવતી કાલના ચમત્કારિક પાઠનું વાચન આજે કરી લો, કેમ કે એને માટે તમારે થોડો ફોટોગ્રાફ્સ ભેગા કરવાના છે.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નબર ૨

ચમત્કારિક પથ્થર

૧. ચમત્કાર અભ્યાસ નંબર-૧ મુજબ તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો: દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે શા માટે એ દસેય માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો, તો લખો. લિસ્ટને ફરીથી વાંચી જાઓ. દરેક કૃપા વાંચ્યા બાદ ત્રણ વાર બોલો... થેંક્યુ, થેંક્યુ, થેંક્યુ ...! માત્ર બોલો નહિ, અનુભવો! Try to feel grateful !

૨. ચમત્કારિક પથ્થર શોધીને તમારા પલંગની બાજુમાં મૂકી દો.

૩. રાત્રે સૂતાં પહેલાં એ પથ્થરને હપ્થમાં લો. આજના શ્રેષ્ઠ પ્રસંગને યાદ કરો.

૪. એ શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે ફરીથી 'થેંક્સ' દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરો.

૫. બરોબર ૨૬ દિવસ સુધી આ 'ચમત્કારી પથ્થર'ની ક્રિયા એક પણ દિવસની ચૂક વગર ચાલુ રાખો.

૬. આવતી કાલની ચમત્કારી ક્રિયા વિશે આજે અભ્યાસ કરી લો.



ત્રીજો દિવસ
ચમત્કારભર્યા સંબંધો

આ પૃથ્વી પર તમારા સિવાય કોઈ જ ન હોય તો શું થાય? ક્યારેય કલ્પના કરી છે? વિચારો તો ખરા... ધ્રૂજી જશો! તમે શ્રેષ્ઠ ગાયક હો, પરંતુ એ સંગીતને સાંભળનાર ન હોય; તમે સારામાં સારા ચિત્રો બનાવતા હો, પણ કોઈ એને જોનાર ન હોય તો? અરે, તમે નવાં નવાં સંશોધનો કરનાર હો, તોય શું? એ ચીજવસ્તુઓને વાપરનાર તો કોઈ જોઈએ ને? ફરવા-હરવાનોય કોઈ મતલબ ન રહે કેમ કે બધાં જ સ્થળો સંસ્કૃતિ વગર તો ખાવા જ ધાય. જીવન તદ્દન નિષ્પ્રાણ અને નીરસ બની જાય.

પરસ્પર સંપર્કોથી આપણને નવા-નવા અનુભવો થાય છે. એ અનુભવોથી આપણને જીવનમાં આનંદ, અર્થ અને ઉદ્દેશ મળે છે. કદાચ આ કારણે જ આપણા જીવનમાં સંબંધોનું સૌથી વધુ મહત્ત્વ છે. આપણે સહુ આપણાં સ્વપ્નાં સાકાર કરવાની મથામણમાં હોઈએ છીએ. આ દરમિયાન આપણા સંબંધોની જીવન પર થતી અસર સમજવી ખૂબ જરૂરી છે. સંબંધો કૃતજ્ઞતાનું સૌથી શક્તિશાળી પરિબળ બનીને તમારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જી શકે છે.

વિજ્ઞાન પણ હવે એ બાબતની સાબિતી આપે છે, કે આપણા જે મહાન ઋષિમુનિઓ તથા સંતોએ જીવનમાં કૃતજ્ઞતાને મહત્ત્વ આપ્યું હતું તે અત્યંત સફળ રહ્યા હતા. તેઓ અનેક સાથે ઘનિષ્ઠતા ધરાવતા હતા, મિત્રમંડળ તથા સગાં-સંબંધીઓ સાથે ખૂબ નિકટતા અનુભવતા હતા તથા સમાજમાં તેમનું માન પણ વધુ હતું. સંબંધો અંગે જે રિસર્ચ થયેલ છે તેનું સૌથી આશ્ચર્યજનક તારણ એ છે, કે તમને જેની સામે ફરિયાદ હોય, તેની દસ સારી બાબતો પણ તમને દેખાતી હોવી જ જોઈએ. એ ભલે વૈચારિક હોય, કે શાબ્દિક! સંબંધ સુધારવાની આ સોનેરી ચાવી છે. તમને જેની સામે ફરિયાદ હોય તેની દસ સારપો ન દેખાતી હોય, તો એ સંબંધમાં તિરાડ પડવાની, એ નક્કી માનજો! સંબંધ મજબૂત કરવા હોય, તો સામેની વ્યક્તિની સારપ ન ભૂલશો. એમાંય, જો એ સંબંધ પતિપત્નીનો હોય, તો એક ફરિયાદ સામે દસ સદ્ગુણ ન દેખાતા હોય તો લગ્નજીવનમાં ભંગાણ પડવાની પૂરેપૂરી શક્યતા રહેલ છે.

કૃતજ્ઞતાથી સંબંધોમાં સમૃદ્ધિ આવે છે. તમે કોઈનો આભાર માનશો, તો વધુ આનંદ તમને જ થશે. જેમ જેમ કૃતજ્ઞતાની માત્રા વધારશો તેમ જાદુઈ રીતે તમારા જીવનમાં પણ આનંદ અને સારા અનુભવોની માત્રા વધશે. એક વાત ખાસ યાદ રાખજો... કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી માત્ર તમારા સંબંધો જ નહિ, સમગ્ર જીવન બદલાઈ જાય છે. આ મિનિટે તમારો સ્વભાવ કેવો છે? ગુસ્સાવાળો? ઉતાવળિયો? ચિંતા ન કરશો. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ પાડવાથી તમારા સ્વભાવમાં પણ આશ્ચર્યજનક રીતે હકારાત્મક બદલાવ આવશે. તમારા ધૈર્યમાં, સમજણમાં તથા

કરુણા અને દયાભાવનામાં વધારો થશે. અરે, એક એવોય વખત આવશે કે જ્યારે તમે ખુદ તમારી જાતને ઓળખવામાં થાપ ખાઈ જશો. નાની-નાની બાબતોમાં ચીડ ચઢવાનું કે ગુસ્સે થવાનું તો ભુલાઈ જ જશે. અન્ય લોકો સામે તમારા મનમાં જે ફરિયાદ અને ઈર્ષ્યાની ભાવના હતી, તે તો ગાયબ જ થઈ જશે.

આવું થવાનું કારણ? એ જ, કે જ્યારે તમે સાચેસાચ કોઈ પણ વ્યક્તિ તરફ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો છો ત્યારે તમને તે વ્યક્તિ અંગે કોઈ ફરિયાદ રહેતી જ નથી. તમને તેનો વાંક ન દેખાય, ત્યારે તમે જાહેરમાં તેની ટીકા કરવાથી દૂર રહેશો તથા તે વ્યક્તિ જેવી છે તે સ્વરૂપમાં જ તમે તેને સ્વીકારશો. તમે તો તેનો આભાર માનવામાં જ મશગૂલ છો... તેનો ગુનો જોવાની તમારી પાસે ફુરસદ નથી. તમે જે વિશે હંમેશ ફરિયાદ કરતા હતા, તે વ્યક્તિના સ્વભાવનાં એ નકારાત્મક પાસાં તો હવે તમને દેખાવાનાં જ નથી.

> "'જીવવું' અને 'જીવંત હોવું'માં ઘણો તફાવત છે. જ્યારે આપણા પર થયેલ ઉપકારો માટે આપણે કૃતજ્ઞ હોઈએ છીએ, ત્યારે જ 'જીવંત' હોઈએ છીએ."

થૉર્નટન વાઇલ્ડર (1897-1975)
લેખક અને નાટ્યકાર

શબ્દોમાં જબરદસ્ત શક્તિ હોય છે. તમને ખબર છે, કે જ્યારે તમે અન્ય વિશે ફરિયાદ કરો છો ત્યારે ખુદને જ નુકસાન પહોંચાડો છો? ફરિયાદો કરવાથી તો તમારા જીવનમાં જ મુશ્કેલીઓ વધવાની છે. પેલો 'લૉ ઑફ ઍટ્રેક્શન' યાદ છે ને? આકર્ષણના એ નિયમ મુજબ તમે અન્ય વ્યક્તિ માટે જે કાંઈ વિચારશો કે કહેશો, તે આપોઆપ તમારા જીવનમાં પણ પેસી જશે. આ સાવ સાદા કારણસર જ સંતો અને મહાન લોકોએ આપણને કૃતજ્ઞ બનવાની સલાહ આપી હતી. એ સહુને આ સત્ય સમજાઈ ગયું હતું, કે જીવનમાં ચમત્કારિક પ્રગતિ માટે અન્ય પ્રતિ એટલી જ કરુણા દર્શાવવી અનિવાર્ય છે જેટલી તેઓ ખુદ પ્રત્યે અનુભવે છે. ચાલો, એક સાદા પ્રશ્નનો જવાબ આપો! તમારી નજીકની પ્રત્યેક વ્યક્તિ તમને ફકત આટલું જ કહી દે... "તું જેવો/જેવી છે તેવો/તેવી મને પસંદ છે. આઈ લવ યુ ધ વે યુ આર!" તો તમને ગમશે કે નહીં?

આજના આ પ્રકરણનુ વિષયવસ્તુ તમારી નજીકની પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેમના ગુણ-દોષ સાથે સ્વીકારીને તે અંગે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા અંગે છે. એ વ્યક્તિ સાથે તમારા સંબંધો સારા હશે તો વધુ સારા થશે અને બગડેલા હશે, તો સુધરશે. તમે તમારા સંબંધીમાં સદ્ગુણો શોધવાના પ્રયત્નમાં જેટલા આગળ વધશો તેટલો કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર વધતો જશે. સંબંધોમાં મજબૂતી વધશે, અન્યોન્ય લાગણી વધશે તથા તમે માની નહીં શકો કે સંબંધો આટલા સમૃદ્ધ થઈ શકે!

હવે થોડા આગળ વધીએ! કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે તમારી ત્રણ નજીકની વ્યક્તિઓની પસંદગી કરો. દા.ત., તમારી પત્ની, તમારો પુત્ર અને તમારા પિતાશ્રી. તમે તમારા બૉય કે ગર્લફ્રેન્ડ, બિઝનેસ પાર્ટનર કે તમારા ભાઈ/બહેનને પણ પસંદ કરી શકો છો! બેસ્ટ ફ્રેન્ડ, દાદીમા, કાકા, મામા, ફોઈ... કોઈ પણ ત્રણ સંબંધો... જે તમારે મન ખરેખર અગત્યના હોય તેની પસંદગી કરો. શરત ફક્ત એટલી જ છે કે એ વ્યક્તિનો ફોટો તમારી પાસે હોવો જોઈએ. એમનો એકલાનો, તમારી સાથે, કે ગ્રૂપ ફોટો... કાંઈ પણ ચાલશે.

તમે ત્રણેય સંબંધીઓ તથા તેમના ફોટા પસંદ કરી લીધા? હવે તમે ચમત્કાર માટે તૈયાર છો. શાંતિથી બેસીને વિચારો, કે આ ત્રણેય વ્યક્તિઓમાં એવી કઈ બાબતો છે કે જેને માટે તમે અત્યંત કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો? એમની કઈ ખૂબીઑને તમે સૌથી વધુ ચાહો છો? તેમના શ્રેષ્ઠ ગુણો ક્યા છે? ધીરજ, સામેની વ્યક્તિને શાંતિથી સાંભળવાની વૃત્તિ, હોશિયારી, શક્તિ, વિનય, વિવેક, બુદ્ધિમત્તા, હાસ્ય, સેન્સ ઑફ હ્યુમર, આંખો, સ્મિત, કરુણાસભર હૃદય... આમાંથી ક્યા ક્યા ગુણોને કારણે તમને એ વ્યક્તિ પસંદ છે? એ વ્યક્તિ સાથે તમે જે સમય પસાર કર્યો હોય તે પળોને પણ તમે યાદ કરી શકો છો. એ વ્યક્તિએ મુશ્કેલીના સમયે તમને સાથ આપ્યો હોય, તો તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે.

શાંતિથી વિચારી લીધા બાદ તે વ્યક્તિનો ફોટો તમારી સામે મૂકો. પછી હાથમાં પેન અને પેપર લો અથવા એ કામ તમે કમ્પ્યૂટર પર પણ કરી શકો. તમારે માત્ર પાંચ સદ્‌ગુણો પસંદ કરવાના છે. ધારો કે તમે તમારા મિત્ર વિશે વિચાર્યું હોય, તો તેનો ફોટો જોઈને ચમત્કારી શબ્દ ‘થૅંકયુ’ થી શરૂઆત કરવાની છે. વાક્ય આ મુજબ લખવું - ‘થૅંકયુ’ , પછી એ વ્યક્તિનું નામ અને પછી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કારણ!

‘થૅંકયુ’, વ્યક્તિનું નામ , કેમ કે કારણ (શા માટે)

દા.ત., થૅંકયુ, જ્હૉન, તું મને હંમેશ બેસ્ટ જોક્સ કહે છે! અથવા તો થૅંકયુ, મમ્મી, તું મને ક્યારેય વઢતી નથી!

ત્રણેય વ્યક્તિઓ માટેનું લિસ્ટ બની જાય પછી એને ઊંચું નથી મૂકી દેવાનું. તમારે આ પ્રૅક્ટિસ ચાલુ રાખવા માટે ત્રણેય ફોટા વારંવાર નજરે ચડે તેની જગ્યાએ મૂકી દેવાના છે. જ્યારે જ્યારે તમારી નજર એ ફોટા પર પડે ત્યારે તમારે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની છે. “થૅંકયુ ... જ્હૉન” કે “થૅંકયુ, મા...”

તમે વારંવાર પ્રવાસ કરતા હો, તો તમારી બૅગમાં કે પાકીટમાં એ ફોટા મૂકી દેજો. દિવસમાં ત્રણ વાર તેની સામે જોઈને ઉપરની ક્રિયા કરજો.

હવે તમને ખ્યાલ આવી ચૂક્યો છે, કે સંબંધો સુધારવા માટે કૃતજ્ઞતારૂપી ચમત્કારનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો. આ પુસ્તક મુજબ અનિવાર્ય નથી, કે તમે રોજ આ પ્રૅક્ટિસ કરો... પરંતુ તમારા સંબંધોને વધુ મજબૂત બનાવવા ચાહતા હો, તો રોજ આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખી શકો છો. એક જ સંબંધમાં પણ અનેક વાર આ પ્રૅક્ટિસ કરી શકો છો. સારી બાબત યાદ કરીને આભાર વ્યક્ત કરવાથી નુકસાન તો નથી જ... જેટલી કૃતજ્ઞતા વધુ તેટલો સંબંધ સુધરવાનો ચમત્કાર ઝડપી.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૩

ચમત્કારભર્યા સંબંધો

૧. મૅજિક પ્રૅક્ટિસ ૧થી ૩નાં પગથિયાંનું પુનરાવર્તન કરો. નંબર ૧ - તમારા પર થયેલ કૃપાઓ ગણીને દસ કૃપાઓનુ લિસ્ટ બનાવો. તમે એ કૃપા માટે શા માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવા ઈચ્છો છો? લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. દરેક કૃપા માટે ત્રણ વખત ‘થેંકયુ’ બોલો. ફરીથી યાદ કરાવું છું કે ‘થેંકયુ’ માત્ર બોલવાનું નથી, એ આભારની લાગણીની અનુભૂતિ કરવાની છે.

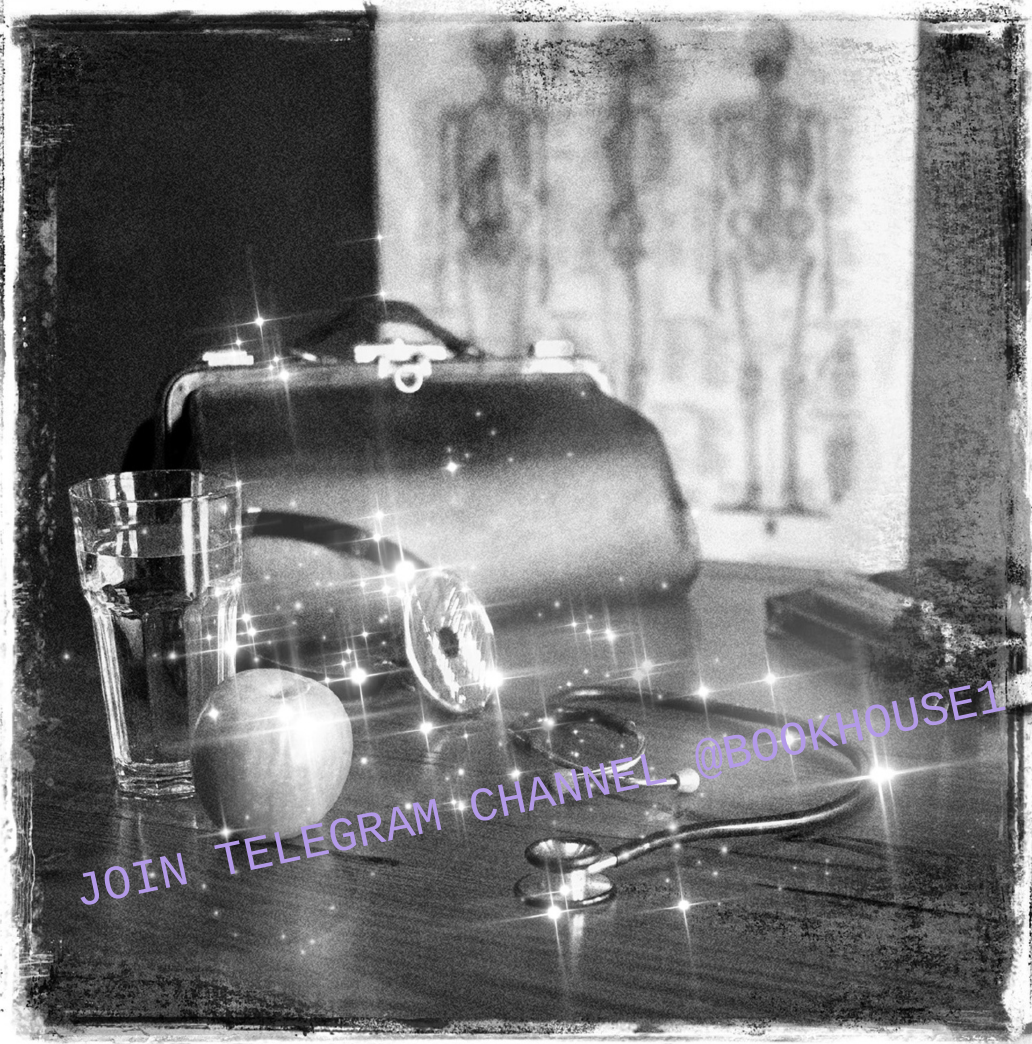
૨. તમારી સૌથી નજીકની **ત્રણ** વ્યક્તિઓના ફોટોગ્રાફ્સ એકઠા કરો.

૩. પ્રત્યેક વ્યક્તિનો ફોટો વારાફરતી નજર સમક્ષ રાખીને તેમના **પાંચ** સદ્‌ગુણો નોંધો - ડાયરીમાં કે કમ્પ્યૂટરમાં.

૪. પ્રત્યેક વાક્ય પેલા ચમત્કારિક શબ્દોથી જ શરૂ કરો - ‘થેંકયુ’ પછી એ વ્યક્તિનું નામ તથા આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવા માટેનું કારણ. દા.ત., “થેંકયુ પપ્પા - તમે મને ગણિત શીખવ્યું તે બદલ”!

૫. પેલા ત્રણ ફોટા તમારી નજીક તથા નજર સમક્ષ રાખો. વારંવાર દેખાય તે રીતે ગોઠવો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વાર તો તે ફોટામાંના ચહેરા સમક્ષ જોઈને પેલા જાદુઈ શબ્દો ‘થેંક યુ’ વ્યક્તિના નામ સાથે બોલો. દા.ત., ‘થેંક યુ, હેલી!’

૬. અને હા, સૂતાં પહેલાં પેલો જાદુઈ પથ્થર મુઠ્ઠીમાં લઈને આજના દિવસની શ્રેષ્ઠ ઘટનાને યાદ કરીને ‘થેંક યુ’ કહેવાનું નથી ભૂલવાનું!



ચોથો દિવસ
ચમત્કારિક સ્વાસ્થ્ય

"સ્વાસ્થ્ય એ જ સૌથી મોટી સંપત્તિ છે."

- વર્જિલ (ઈ.પૂ. 70 - **ઈ.પૂ.** 19 **)**
રોમન કવિ

ગુજરાતી ભાષામાં સ્વાસ્થ્ય અંગે અગણિત કહેવતો છે. કદાચ જગતની બધી જ ભાષાઓમાં હશે જ. "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા", "મગ ચલાવે પગ", "પેટ કરાવે વેઠ", "અન્ન તેવા ઓડકાર" જેવી અનેક કહેવતો આપણે જાણીએ તો છીએ, પરંતુ આપણી તબિયત અંગે આપણે જેટલી બેદરકારી સેવીએ છીએ, તેટલી કદાચ બીજી કોઈ પણ બાબત માટે નથી સેવતા. મોટે ભાગે તો તબિયત બગડે પછી જ આપણે સ્વાસ્થ્ય વિશે ગંભીર બનીએ છીએ. એકાએક બ્રહ્મજ્ઞાન લાધે છે કે... પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા!

ખૂબ જાણીતી ઇટાલિયન કહેવત છે: "જેનું સ્વાસ્થ્ય સારું છે તે આપોઆપ જ અમીર છે... જોકે પોતાની સંપત્તિની એને જાણ નથી." સહેજ શરદી, ઉધરસ કે તાવ-ફ્લુ જેવું થાય, બે-ત્રણ દિવસ પથારીમાં પડવું પડે ત્યારે ઉપરની બધી જ કહેવતોનો અર્થ બરોબર સમજાઈ જાય છે. તમને સાજા થવા સિવાય બીજા એકેય વિચાર નથી આવતો... ક્યારે સાજો થાઉં ને બહાર જાઉં...! એ નાની માંદગીમાંથી બહાર નીકળવા કરતાં મહત્ત્વની બીજી કોઈ બાબત વિશે તમે વિચારી જ નથી શકતા.

સ્વાસ્થ્ય, એ મનુષ્યને મળેલી સૌથી મહત્ત્વની ભેટ છે. તમે રોજ ઊઠી શકો છો, ચાલી શકો છો કે જોઈ શકો છો તે શું ઓછું છે? સ્વાસ્થ્ય માટે તમે જીમમાં જાઓ કે ચાલો, પરંતુ જે સ્વસ્થતા તમને મળી છે તેને માટે ક્યારેય કૃતજ્ઞતા દર્શાવી છે? તમે વધુ સારું સ્વાસ્થ્ય ઈચ્છતા હો, તો તમારે આભાર વ્યક્ત કરવો પડશે.

યાદ રાખો.-

જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (સ્વાસ્થ્ય માટે) હશે, તેને વધુ આપવામાં આવશે, જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (સ્વાસ્થ્ય માટે) નથી, તેની પાસેથી જે છે તે પણ લઈ લેવામાં આવશે.

તમે એવા અનેક લોકોને ઓળખતા હશો કે જેમણે સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવી છે. તેઓ ગળ્યું નથી ખાતા, આઈસક્રીમને તો અડતા જ નથી, નિયમિત કસરત કરે છે... છતાંય તેમને ડાયાબિટીસ થઈ જાય છે! તમને જો સ્વાસ્થ્યની ભેટ મળી હોય, તો તમારે એ અંગે કૃતજ્ઞતા

વ્યક્ત કરવી જ પડશે. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે તથા વધુ સારા સ્વાસ્થ્યના પ્રવાહનો જાદુ પણ તમારા તરફ ગતિશીલ બનશે. તબિયત સુધરશે. નાનાંમોટાં દર્દ, ઘા, નિશાન, ડાઘા, તલ કે ચાઠાં ઓછાં થશે તથા તમારામાં નવી શક્તિનો સંચાર થશે. તમે ખુશાલી, નવી ઊર્જા અને ગજબનાક સ્ફૂર્તિ અનુભવશો.

પ્રકરણમાં આગળ ઉપર તમને સમજાશે, કે કૃતજ્ઞતાના રોજિંદા અભ્યાસથી તમારી આંખોનું નૂર, સાંભળવાની શક્તિ તથા પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયોની કાર્યક્ષમતા અનેકગણી વધશે. તમારું સમગ્ર ચેતાતંત્ર અને શરીર આને કારણે ચમત્કારિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરશે.

"કૃતજ્ઞતા જ રોગપ્રતિકારક રસી, ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ તથા ઍન્ટિસૅપ્ટિક છે."

જ્હૉન હેન્રી જૉવેટ (1864-1923)
ઉપદેશક અને લેખક

તમે તમારી તંદુરસ્તી માટે જેટલી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તેટલી હદે તમારી તંદુરસ્તી જાદુઈ વેગે વધશે. સામે પક્ષે, જો કૃતજ્ઞતા બતાવવામાં થાપ ખાશો તો સ્વાસ્થ્ય પર અવળી અસર પડશે. તબિયત બગડવાથી તમારી શક્તિમાં ઘટાડો થશે; સ્ફૂર્તિ રોગપ્રતિકારક શક્તિ, વૈચારિક સ્પષ્ટતા તથા સમગ્ર શારીરિક તંત્રમાં નબળાઈ અનુભવાશે.

તંદુરસ્તી માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરતા રહેવાથી એક વાત તો નિશ્ચિત થઈ જાય છે કે તમે વધુ તંદુરસ્ત બનશો અને તેથી તમે વધુ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો. તમારા શરીર અને મનમાં રહેલાં કોઈ પણ ટેન્શન પણે આને કારણે ખતમ થઈ જશે. વૈજ્ઞાનિક શોધોથી સાબિત થયું છે કે આપણા શરીરમાં ઘર કરી જતા મોટાભાગના રોગોનું મૂળ માનસિક ટેન્શનમાં છે. પ્રયોગોએ એ સાબિતી પણ આપી છે, કે કૃતજ્ઞતા દર્શાવનારની તબિયતમાં ઝડપથી સુધારો તો થાય છે જ, પરંતુ તેનું આયુષ્ય સાત વર્ષ વધવાની શક્યતા રહે છે.

તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અંગે ખરેખર કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો ખરા? આ મિનિટે જ તમારા શરીર સામે જુઓ, એટલે સમજાઈ જશે. તમારા શરીરની દશા જુઓ! તમને શરીરમાં ભાર વર્તાય છે? રોજ ઊઠતાં કંટાળો આવે છે? તમે તમારી ઉંમર કરતાં મોટા દેખાઓ છો? આ ત્રણેય કે એકાદ જવાબ પણ 'હા' હોય, તો સમજી લેજો કે તમારી તબિયત બરોબર નથી. અને એનું મુખ્ય કારણે છે - કૃતજ્ઞતાનો અભાવ! જોકે, હવે આ પરિસ્થિતિમાં ચમત્કારિક બદલાવ આવી જવાનો છે કેમ કે તમે કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિનો ઉપયોગ શરૂ કરવાના છો.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે તમારે તમારા શરીર અંગે નીચે મુજબનાં વાક્યો વાંચવાથી શરૂઆત કરવાની છે. તમે તમારા શરીરના જે અંગ અંગેની લાઈન વાંચતા હો, ત્યારે આંખો બંધ કરીને મનોમન તમારે એ જ વાક્યનું પુનરાવર્તન કરવાનું છે. એ સમયે શરીરના એ અંગ તરફ સર્વાધિક કૃતજ્ઞતા અનુભવવાની છે. તમને યાદ છે ને, કે જ્યારે તમે મનોમન 'શા માટે' એ પ્રશ્ન પૂછો છો ત્યારે તમે વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો?! તમારી તંદુરસ્તી સુધરવાની ઝડપ કૃતજ્ઞતાના પ્રમાણ પર આધારિત છે.

સૌપ્રથમ તમારા પગ વિશે જ વિચારો ને! આખો દિવસ તે તમને અહીંથી ત્યાં, ઉપરથી નીચે લઈ જાય છે. અરે, પગ વિશે વધારે વિચારશો ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે પગને કારણે આપણે સમતોલન

રાખી શકીએ છીએ, ઊભા રહી શકીએ છીએ, બેસી, કસરત કરી કે નાચી શકીએ છીએ, સીડી ચઢવી, કાર-સ્કૂટર-સાઈકલ ચલાવવાં કે કોઈ પણ નાનીમોટી ક્રિયા પગ વગર અશક્ય છે. ઘરમાં ચારેબાજુ ધ્યાન રાખવું, બાગકામ કરવું, બાથરૂમ જવું, રસોકાનું કામ કે કાર સુધી જવા માટે પણે પગ જ મદદરૂપ થાય છે. એ જ પગ તમને મૉલમાં ફેરવે છે, દુકાનોમાં શૉપિંગ કરવા લઈ જાય છે, એરપૉર્ટ કે બીચ પર લઈ જાય છે. જ ચાલી શકે છે, તે જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ માણવા માટે અન્ય પર આધારિત નથી રહેતો. તો, આ પગનો આભાર તો માનો! ખરા દિલથી આભાર માનજો!

હવે હાથ વિશે વિચારીએ. માત્ર એક દિવસમાં તમે કેટકેટલી વસ્તુઓ ઊંચકો છો! હાથ તો જીવન જીવવાનું મુખ્ય ઓજાર છે. વાંચવું, લખવું, જમવું, શાવર લેવો, શરીર લૂછવું, કમ્પ્યૂટર - ફોન - મોબાઈલ વાપરવા, કપડાં પહેરવાં કે કાઢવાં... અરે, સવારે ઊઠીને બ્રશ કરવું કે ચા પીવી જેવી સૌથી સામાન્ય ક્રિયાઓ માત્ર એક હાથે ફ્રૅક્ચર થયું હોય ત્યારે પણ કરવી કેટલી દુષ્કર લાગે છે! આ હોથ ન હોય, તો સતત અન્ય પર નિર્ભર રહેવું પડે. તેથી જ બોલો “થૅંક યુ હાથ, હથેળી, ભુજાઓ અને આંગળીઓ!”

તમે ક્યારેય ઈન્દ્રિયો વિશે વિચારો છો? આપણે કાંઈ પણ સારું-નરસું ખાઈએ ત્યારે ઈન્દ્રિયોને કારણે આપણને આનંદ કે દુ:ખ થાય છે. તમને શરદી થઈ હોય ત્યારે માત્ર ગંધ ન પરખાય તોય કેવું લાગે છે? તાવ આવે ત્યારે દવાને કારણે મોં બગડી જાય છે. એ વખતે સ્વાદિષ્ટ ભોજનનો પણ સ્વાદ નથી આવતો. ખાવા-પીવાની જાણે મજા જ જતી રહે છે. તેથી જ બોલો અને અનુભવો... “સ્વાદની મારી અદ્ભુત ઈન્દ્રિય માટે થૅંક્સ,”

આવી જ અન્ય ઈન્દ્રિય એટલે ગંધની, ઘ્રાણેન્દ્રિય. જે સુગંધ પારખી ન શકે તેને માટે ચંદનવૃક્ષનું વન કે ગુલાબની હાર નકામાં છે. ફૂલ, અત્તર, ચોખ્ખાં કપડાંની સુગંધ, ભાવતાં ભોજન રંધાતાં હોય ત્યારે આવતી સોડમ, શિયાળાની રાત્રે તાપણાંની ધૂણીની ગંધ, ઉનાળાનો પવન, તાજા કાપેલ ઘાસની અજીબ સુગંધ અને પહેલા વરસાદમાં પલળેલી માટીની માદક સુવાસ... આ બધું જ માણવાની સગવડ આપે છે, ઘ્રાણેન્દ્રિય! તો ચાલો, હવે બોલીએ તથા અનુભવીએ- “સુંઘવાની શક્તિ આપનાર ઘ્રાણેન્દ્રિયનો આભાર,”

સ્પર્શની ઈન્દ્રિય વગર આપણને કેટલીય વાર શરીરે ફોલ્લા ઊઠી ગયાં હોત! ગરમ-ઠંડું, પોચું-કઠણ, ચીકણું-કકરું, આ સર્વે બાબતો વચ્ચે કોઈ ભેદ જ ન રહેત. અરે, કોઈ પણ ચીજવસ્તુઓને અડવાથી કાંઈ જ ફર્ક મહેસૂસ ન થાત... ચુંબન, આલિંગન કે શારીરિક પ્રેમનો પણ શો મતલબ રહેત? સ્પર્શ છે, તો બાળકને વહાલ, પ્રિયજનને પ્યાર અને વડીલોને દિલાસો આપી શકાય છે. સ્પર્શ કરવાની તથા અનુભવવાની શક્તિ કદાચ આપણને મળેલ સૌથી કીમતી ભેટ છે. તો ચાલો, સ્પર્શેન્દ્રિયનો આભાર વ્યક્ત કરીએ!

પ્રિયજનો અને મિત્રોને જોવાની સગવડ કરી આપનાર, પુસ્તકો વંચાવનાર, છાપું અને ઈ-મેલ જોવડાવનાર, કુદરતી સૌંદર્ય, ટેલિવિઝન તથા જીવનભર રસ્તાઓ દેખાડનાર આપણી આંખોનો જાદુ તો જુઓ! એક કલાક, માત્ર એક કલાક ગાંધારીની જેમ આંખે પાટા બાંધીને કામ કરવાનો પ્રયત્ન તો કરો! એક જ કલાકમાં તમને તમારી આંખોનું મહત્ત્વ સમજાઈ જશે. તેથી જ, હવે બોલો “મારી પ્રિય આંખો, મને જોવાનું સામર્થ્ય આપવા બદલ તારો આભાર,”

હવે કાન વિશે વિચારો. તમે જ્યારે વાતો કરતા હો, છો ત્યારે સામે બેઠેલ વ્યક્તિને તમે સાંભળી શકો છો. એને કારણે સંવાદ શક્ય બને છે. સાંભળવાની શક્તિ ન હોય તો જવાબ શો આપવો? શ્રવણશક્તિ વિના મોબાઈલ કે સાદા ફોન નકામા થઈ જાય, સાત સૂરોનો કોઈ મતલબ ન રહે, રેડિયો ન સાંભળી શકાય, પક્ષીઓનો મીઠો કલરવ કે આપ્તજનોના અવાજ ન સંભળાય. તેથી જ શ્રવણશક્તિનો ખરા દિલથી આભાર માનો.

છેલ્લી અને સૌથી અગત્યની વાત - આમાંથી એક પણ ઈન્દ્રિય મગજ વગર નકામી છે. આપણું મગજ માત્ર એક જ સેકન્ડમાં વિવિધ ઈન્દ્રિયોના દસ લાખથીય વધુ સંદેશાઓનું અર્થઘટન કરી શકે છે!! મગજ સાથે ટક્કર લઈ શકે તેવું કમ્પ્યૂટર આજ સુધી કોઈ બનાવી નથી શક્યું. મગજશક્તિથી જીવનના સર્વે રસની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વિવિધ અનુભવો થાય છે. તેથી જ, પ્રેમથી બોલો, “મારા મગજ અને મારા સુંદર મન માટે આભાર, થૅંક્સ,!”

આપણા કોષો વિશે પણ ક્યારેય આપણને વિચાર નથી આવતો. શરીરમાં અબજો કોષો નિરંતર કાર્ય કર્યો જ જાય છે. એ તમારી તબિયતની કાળજી લે છે, શરીર લચકતું રાખે છે અને જીવન સ્વસ્થ. તો એ કોષોને પણે ‘થૅંક યુ’ કહી દઈએ. શરીરમાંનાં અનેક અંગો દિવસ-રાત જોયા વગર કામ કર્યો જ જાય છે. હૃદય, આંતરડાં, કિડની તે આપણા શરીરમાં નિરંતર સફાઈ-અભિયાન ચલાવીને શરીરને તરોતાજા રાખે છે. ક્યારેય એવું વિચાર્યું છે, કે એ બધાં જ અંગો આપમેળે કામ ન કરતાં હોત તો? આપણે તો હૃદય કે ફેફસાં વિશે વિચારવુંય નથી પડતું! તેથી જ શરીરનાં અંગોને પણા સતત મહેનત કરવા બદલ “થૅંક યુ, “થૅંક યુ, “થૅંક યુ’ કહો.

જોકે કોઈ પણે ઈન્દ્રિય, તંત્ર કે અન્ય અંગ કરતાં વધુ જાદુઈ હોય, તો તે છે, આપણું હૃદય! શરીરનાં અન્ય સર્વ અંગોનો આ રાજા છે. હોર્ટરૂવી ટાંકીમાથી સાતેય દિવસ, ચોવીસે કલાક ચોખ્ખું લોહી શરીરનાં અન્ય અંગોને પહોંચે છે. તો કહો, “મારા મજબૂત અને સ્વસ્થ હૃદય માટે આભાર.”

હવે એક કાગળ કે કાર્ડ પર મોટા, સ્વચ્છે અક્ષરે લખો:

તંદુરસ્તીરૂપી ભેટ જ મને જિવાડી રહી છે.

આજે જ, આ કાર્ડને વારંવાર નજર પડે તેવી જગ્યાએ મૂકો. તમે જ ટેબલ પર રોજ કામ કરતા હો ત્યાં મૂકી શકાય. જો તમે ડ્રાઇવર હો, તો તમારી કાર કે ટ્રકમાં એવી જગ્યા શોધી કાઢો. તમે ગૃહિણી હો કે ઘેરથી કામ કરતા હો, તો વૉશબેઝિન કે ફોન નજીક આ કાર્ડ મૂકો. મુખ્ય ઉદ્દેશ એ જ છે, કે તમે એ કાર્ડને વારંવાર જોઈ શકો.

આજના દિવસમાં ઓછોમાં ઓછો ચાર અલગ-અલગ સમયે તમારે એ કાર્ડ સામે જોઈને તેમાંનો એકેએક શબ્દ તદન ધીરેથી વાંચવાનો છે. વાંચીને તમારી તંદુરસ્તી બાબતે કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય તે અંગે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો છે. વળી આ પ્રૅક્ટિસ રાખવાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરશે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધશે અને જીવન પ્રત્યેનો ઉત્સાહ બેવડાશે

તે વાતની ગૅરંટી છે. આજકાલ દવાઓનો જે આડેધડ ઉપયોગ થાય છે તેમાં જો થોડુંઘણું કૃતજ્ઞતાનું પરિણામ ઉમેરાય તો સ્વાસ્થ્યક્ષેત્રે ક્રાંતિકારી પરિણામો આવી શકે તથા અનેક દર્દીઓને દર્દોમાંથી ચમત્કારિક છુટકારો મળે!

મેજિક પ્રેક્ટિસ નંબર ૪

ચમત્કારિક સ્વાસ્થ્ય

૧. ચમત્કારિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧નાં ૧થી ૩ પગથિયાંનું પુનરાવર્તન કરો. તમારા પર થયેલ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. દસ કૃપાઓની યાદી તૈયાર કરો. 'શા માટે' તમે આભાર માનવા ઈચ્છો છો તેની નોંધ કરો. યાદી ફરીથી વાંચો. હવે ત્રણ વાર પુષ્કળ અનુભૂતિ સાથે બોલો... "થૅંક યુ , થૅંક યુ , થૅંક યુ".

૨. એક કાગળ અથવા જાડા કાર્ડ પર નીચે મુજબ લખો:

તંદુરસ્તીરૂપી ભેટ જ મને જિવાડી રહી છે.

૩. દિવસ દરમિયાન વારંવાર નજર પડે તેવા સ્થળે એ કાગળ (કાર્ડને) ગોઠવી દો.

૪. દિવસમાં ઓછોમાં ઓછો ચાર અલગ-અલગ સમયે એ કાર્ડમાંના શબ્દોને તદ્દન ધીમેથી વાંચો તથા તંદુરસ્તીરૂવી અમૂલ્ય ભેટ, જે તમને મળી છે, તેને માટે અત્યધિક કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

૫. હો, રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલા જાદુઈ પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં દબાવીને આજના દિવસની શ્રેષ્ઠ ઘટનાને યાદ કરીને ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' બોલવાનુ ન ભૂલશો.



પાંચમો દિવસ
ચમત્કારિક ધન

“કૃતજ્ઞતા જ શ્રેષ્ઠ સંપત્તિ છે અને ફરિયાદ એ જ કારમી ગરીબાઈ.”

ક્રિશ્ચિયન સાયંસ હિમ્નલ

તમને જીવનમાં ધનની અછત કોરી ખાય છે? તમે એવું માનો છો, કે તમે ગરીબ છો? જો તમે સંપત્તિ બાબતે સતત ચિંતા કરતા રહેશો, નિરાશ, હતાશ, શંકાશીલ, ભયભીત તથા ઈર્ષાળુ હશો, તો તમને ધનની અછત કાયમ વર્તાશે. આવી લાગણીઓ થવાનું મુખ્ય કારણ જ સંપત્તિ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતાની માત્રામાં ઊણપ છે. સંપત્તિ બાબતે સતત ફરિયાદ કરવી, વાદ-વિવાદમાં પડવું, હતાશા અનુભવવી, ભાવતાલ અંગે રકઝક કરવી તથા અન્યને લૂંટવા, આ પ્રત્યેક ક્રિયા કૃતજ્ઞતાથી વિરુદ્ધ છે. એને કારણે તમારી સંપત્તિમાં વધારો તો નહીં જ થાય, બલ્કે ઘટાડો થઈ જશે.

આજની તારીખમાં તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિની બાબતે જો તમારા મનમાં ફરિયાદ જ હશે, તો એક બાબત નક્કી થઈ ગઈ, કે તમે સંપત્તિ પ્રત્યે કૃતઘ્ન છો. તમારે સૌથી પહેલાં મનમાંથી એ કૃતઘ્નતાને ખંખેરી કાઢવાની છે. આ પળે તમારી પાસે જે કાંઈ છે, તે અંગે કૃતજ્ઞ બનવાથી શરૂઆત કરવાની છે. તરત જ ચમત્કારની શરૂઆત થશે!!

“જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (ધન માટેની) છે તેને વધુ મળશે તથા તે સમૃદ્ધ થશે. જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (ધન માટેની) નથી, તેની પાસે જે છે, તે બધી જ સંપત્તિ પણ છીનવાઈ જશે.”

તમે જ કહેશો કે, “લખવા-વાંચવા કે ઉપદેશ આપવા માટે આ બધી વાતો ઠીક છે, પરંતુ ખરેખર દોઢિયાં ન હોય ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી ખૂબ અઘરી છે.” વાત ખોટીય નથી... પરંતુ હું. તમને કહું, કે કૃતજ્ઞતા નહીં બતાવો તો આમ જ રગશિયું ગાડું ચાલ્યા કરશે. પરિસ્થિતિમાં ઝાઝો બદલાવ નહીં આવે. તો તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો કે નહીં?

પૈસા ન હોય ત્યારે તેની વાત કરવી જરા અઘરી સમસ્યા છે. તેથી આ પ્રકરણ ‘મેજિક મની પ્રૅક્ટિસ’નાં બે પગથિયાં છે. સૌથી અગત્યની સૂચના એ છે કે સવારે ઊઠતાંની સાથે જ આ પ્રકરણ વાંચી જાઓ, જેથી આખો દિવસ તમે એ મુજબ વર્તન કરી શકો.

શાંતિથી બેસી જાઓ. તમારા બાળપણમાં પાછા પહોંચી જાઓ. ‘વો કાગઝ કી કશ્તિ વો બારિશ કા પાની’વાળા દિવસો યાદ કરો. એ વખતે તમારા મગજમાં કાંઈ હતું? છતાંય તમને ખાવા-પીવા, રહેવા મળતું હતું ને? તો એ દિવસો માટે આભાર વ્યક્ત કરો. ‘થૅંક યુ’ કહો.

તમને ખાવાનું મળતું હતું ને,?

તમે ઘરમાં જ રહેતા હતા ને?

તમે શાળા/કૉલેજનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શક્યા છો ને?

તમે રોજ નિશાળે કેવી રીતે જતા? તમારી પાસે ચોપડીઓ,

કંપાસ, લંચ જેવી જરૂરી સગવડો હતી કે નહીં?

નાનપણમાં તમે વૅકેશનમાં બહારગામ જઈ શકતા હતા?

બાળપણમાં મળેલી શ્રેષ્ઠ બર્થ-ડે ગિફ્ટ કઈ હતી?

તમારી પાસે સાઈકલ, વિવિધ રમકડાં કે પાળેલાં પશુ હતાં?

તમારાં હાઈટ-બૉડી પ્રમાણે માપસર કપડાં મળતાં હતાં કે ટૂંકાં, ફીટોફીટ કપડાં પહેર્યે રાખવાં પડતાં?

તમને તમારા શોખ પૂરા કરવાની તક મળી હતી? ફિલ્મો કે મૅચ જોવી, વાજિંત્ર વગાડતાં શીખવા જેવું કાંઈ બન્યું હતું?

માંદગી સમયે તમને ડૉક્ટરનીં સારવાર તથા દવાઓ મળ્યાં હતાં?

જરૂર પડી હોય ત્યારે દાંતના ડૉક્ટરની સેવા પણ મળી હતી?

જીવનજરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓ જેમ કે ટૂથપેસ્ટ, ટૂથબ્રશ, ટુવાલ, સાબુ, શેમ્પૂ... વગેરે મળી રહેતાં હતાં?

ઘરમાં ગાડી કે અન્ય વાહન હતું?

ટેલિવિઝન, ફોન, ઈલેક્ટ્રિસિટી અને પાણીનાં કનેક્શન જેવી સુવિધાઓ મળી હતી?

ઉપર જણાવેલી પ્રત્યેક ચીજ માટે પૈસાની જરૂર પડે જ. તમને તો આ બધું મફત જ મળ્યું હતું, ખરું ને? બાળપણ તથા યુવાનીની એ યાદોને જરા તાજી કરી જુઓ! તમને બ્રહ્મજ્ઞાન થશે, કે એમાંની મોટાભાગની ચીજવસ્તુઓ કોઈના પરસેવાની કમાણીથી જ ખરીદવામાં આવી હતી. એ બધી વસ્તુઓ તથા પ્રસંગો તો આજે તમને યાદ પણ નહીં હોય, છતાંય જ કાંઈ યાદ આવે તેને માટે કૃતજ્ઞતા દાખવો. ભૂતકાળમાં પૈસાથી મળેલી પ્રત્યેક સુવિધાને યાદ કરીને ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરવાથી તમારી સંપત્તિમાં ભવિષ્યમાં ચમત્કારિક વૃદ્ધિ થશે. સૃષ્ટિનો આ નિયમ છે. તેથી જ ગૅરંટી છે.

તો ચાલો, હવે ચમત્કાર માટે તૈયાર થઈ જાઓ! રૂપિયાની (દસ, વીસ, પચાસ કે પાંચસો) કોઈ પણ નોટ લો. તેના પર એક સ્ટિકર ચોંટાડો. સ્ટિકર પર આ મુજબ લખવું:

"જીવનભર મને પ્રાપ્ત થયેલ સંપત્તિ માટે આભાર... થૅંક યુ"

આજે જ એ ચમત્કારિક નોટને તમારા ખિસ્સામાં કે પર્સમાં મૂકી દો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી બે વાર. સવારે, બપોરે કે ગમે તેટલી વાર એ નોટને હાથમાં લો. પેલા શબ્દો સામે જુઓ અને તમને જે કોઈ ધન-સંપત્તિ આજ સુધી મળી છે, તે બદલ ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરો. આ કામ પૂરેપૂરી વફાદારી અને સચ્ચાઈથી કરવાથી તમારી આર્થિક સ્થિતિમાં ચમત્કાર સર્જાશે.

કદાચ સમય કરતાં પહેલાં તમને ખ્યાલ નહીં આવે કે તમારી સંપત્તિમાં વધારો ક્યારે, કેમ અને કેવી રીતે થયો; પરંતુ તમે સંજોગોને બદલાતા જોઈ શકશો. અણધારી આવક થશે, ગયા ખાતે ગણેલા પૈસા પાછા આવશે, ક્યાક ડિંસ્કાઉન્ટ કે રિબેટ મળશે અથવા તમે જે ચીજવસ્તુ ખરીદવા ઈચ્છતા હશો તે અજાણતાં જ મળી જશે!

યાદ રાખજો... આજથી તમારે પેલી નોટ એવા સ્થળે રાખવાની છે, જયાંથી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર તમારી નજર તેની પર પડે અને તમે તમારી હાલની સંપત્તિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકો. જાદુઈ નોટ તરફ તમે જેટલી વધુ વાર જોશો તથા હાલની તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તેટલો વધુ અને ઝડપી ચમત્કાર સર્જાશે. કૃતજ્ઞતાનું પ્રમાણ જટલું વધુ તેટલી સંપત્તિ વધુ!

તમને જ્યારે જ્યારે તમારી આર્થિક સ્થિતિ અંગે મનોમન ફરિયાદ કરવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે ખુદને એક સવાલ અવશ્ય પૂછજો: “એ ફરિયાદની કિંમત ચૂકવવાની મારી તૈયારી છે?” આ સવાલ પૂછવાનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે મનોમન કરેલી ફરિયાદ પણ તમારી તરફ ફંટાયેલો ધનનો પ્રવાહ રોકી શકે છે.

આજે જ એક મહત્ત્વનો નિર્ણય કરો. જ્યારે જ્યારે તમને નાણાં મળે ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. ઈનામની રકમ, પગાર, બોનસ, શોપિંગ દરમિયાન ડિસ્કાઉન્ટ, ટેક્સ-રિફંડ અથવા તો પૈસા ખર્ચવાથી જ મળી શકે તેવી કોઈ ભેટ મળે ત્યારે આભારની લાગણી દર્શાવો. ઉપરના પ્રત્યેક સંજોગોમાં તમે આર્થિક ઉપાર્જન કર્યું છે, તેથી પ્રત્યેક ઘટના તમારે માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો પ્રસંગ બને છે. આ તકને હાથમાંથી છટકવા ન દેશો! આર્થિક સંપત્તિ વધારવા માટે કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો ઉપયોગ કરજો.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નબર ૫

ચમત્કારિક ધન

૧. ચમત્કારિક અભ્યાસ નંબર ૧નાં ત્રણેય પગથિયાનું પુનરાવર્તન કરો. તમારા પર થયેલી કૃપાઓને યાદ કરીને દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે 'શા માટે' આભર માનવા ઈચ્છો છો તેની નોંધ કરો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. હવે પુષ્કળ અનુભૂતિ સાથે ત્રણ વાર બોલો "થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ" .

૨. શાંતિથી બેસીને તમારું બાળપણ યાદ કરો. એ વર્ષોમાં તમે પાઈનાય ખર્ચ વગર જે ચીજવસ્તુઓ પ્રાપ્ત થઈ હતી તે વિશે વિચારો.

૩. તમારે માટે કોઈએ તો ખર્ચ કર્યો જ હશે ને? તો, એ પ્રત્યેક યાદ માટે ત્રણ વખત દિલના ઊંડાણમાંથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો.

૪. ૧૦, ૨૦, ૫૦ કે કોઈ પણ નોટ પર એક સ્ટિકર લગાડો:

"જીવનભર મને પ્રાપ્ત થયેલી સંપત્તિ માટે આભાર... થૅંક યુ"

૫. આજે જ એ ચમત્કારિક નોટને તમારા ખિસ્સા કે પાકીટમાં મૂકી દો. દિવસમાં મિનિમમ બે વાર - સવારે તથા બપોરે - એ નોટને બહાર કાઢીને પૈલા સ્ટિકર સામે જુઓ. પૂરેપૂરી વફાદારી અને સચ્ચાઈથી તમારી પાસે જ કાંઈ સંપત્તિ છે, તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરો.

૬. આજ પછી એ જાદુઈ નોટને એવા સ્થાન પર મૂકજો કે જયાં તમારી રોજ નજર પડે, અને જીવનભર તમારામાં કૃતકૃત્યતા દર્શાવવાની આદત કેળવાય.

૭. અને હા, રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલા ચમત્કારિક પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં દબાવીને આજના દિવસની શ્રેષ્ઠ ધટનાને યાદ કરીને ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' જરૂર બોલજો.



છઠ્ઠો દિવસ
ચમત્કારિક કાર્યક્ષમતા

> "કોઈ" પણ પ્રવૃત્તિ, કલા કે શિક્ષણક્ષેત્રે એટલી હદે મહેનત કરો કે જ્યાં સુધી તમે અગાઉ કયારેય નહોતા પહોંચ્યા ત્યાં પહોંચી શકો. લક્ષ્મણરેખાને ઓળંગી લો અને પછી જુઓ...
>
> **ટૉમ રૉબિન્સ (જન્મ** 1936 **)**
> **લેખક**

દારુણ ગરીબાઈમાંથી આગળ વધીને રાષ્ટ્રપતિ કે મશહૂર લેખક, કવિ કે ગાયક બન્યાનાં અસંખ્ય ઉદાહરણ વિશ્વભરમાં શોધવાં નથી પડતાં. શૂન્યમાંથી સર્જન કરનાર વ્યક્તિની સફળતાનું રહસ્ય સહુને જાણવું હોય છે. સાવ ગરીબાઈમાં ઉછરનાર વ્યક્તિ વિશ્વના સંપત્તિવાનના લિસ્ટમાં સ્થાન પામે ત્યારે સહુને આશ્ચર્ય થાય છે. અરે, એક જ કંપનીમાં સાથે જ કારકિર્દી શરૂ કરનાર બે કર્મચારીઓમાંથી એક નિષ્ફળ રહે છે અને બીજો સફળતાની સીડીઓ ચઢીને ટોચ પર પહોંચી જાય છે! સફળતાની આ છુપાયેલી કડી છે - કૃતજ્ઞતા! આકર્ષણના નિયમાનુસાર તમારે જે ચીજવસ્તુને આકર્ષિત કરવી હોય, તેને માટે તમારે કૃતજ્ઞતા તો વ્યક્ત કરવી જ પડશે. આભારની લાગણી વ્યક્ત કર્યા વગર કાયમી સફળતા મેળવવી અસંભવ છે.

સૌપ્રથમ વાત કરીએ તમારી નોકરી કે ધંધાની. તમને પ્રમોશન, કોઈ નવી સ્ફુરણા, વિચાર, પ્રેરણા, ઈનામ, અકરામ, એવૉર્ડ મળે તો ગમે, ખરું ને? કોને ન ગમે? તો તમારે ધંધા અને નોકરી અંગે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ પાડવી પડશે. કૃતજ્ઞતાની માત્રા જેટલી વધુ, તેટલો લાભ વધુ! પુસ્તક અહી. સુધી વાંચ્યા પછી તમને એક ચીજ સમજાઈ ગઈ જ હશે, કે તમને જ અગાઉ મળી ચૂક્યું છે તેને માટે પણ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જ રહી.

"જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (નોકરી-ધંધાવિષયક) છે, તેને વધુ મળશે તથા તે સમૃદ્ધિ પામશે. જેની પાસ **કૃતજ્ઞતા** (નોકરી-ધંધાવિષયક) નથી, તેની પાસે જે કાંઈ છે, તેય છીનવાઈ જશે."

તમારા ધંધા કે નોકરી માટે તમે કૃતજ્ઞતા અનુભવતા હશો, તો જ તમે તમારા કામમાં સખત મહેનત કરી શકશો. વધુ મહેનતનું પરિણામ વધુ સફળતા. એ સફળતામાં આર્થિક ઉપાર્જનનો પણ મોટો ફાળો હોય જ. તમારા કામ માટે તમારા મનમાં આભારની લાગણી નહિ હોય, તો તમને એ કામમાંથી ક્યારેય આનંદ કે સંતોષ નહિ મળે. પરિણામ એ આવશે, કે તમે તમારા નોકરી-ધંધામાં પ્રગતિ કરવાને બદલે સ્થગિત થઈ જશો. એ સ્થગિતતા ધીમે ધીમે નકારાત્મકતામાં તથા અંતે નિષ્ફળતામાં પરિણમશે. જો તમે નોકરી કરતા હશો, તો તેમાંથી

પાણીચું મળવાની પણ શક્યતા ખરી! કૃતજ્ઞતા ન બતાવનાર પાસેથી રહ્યું-સહ્યુંય છીનવાઈ જાય છે, તે તો હવે આપણે જાણીએ જ છીએ.

કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિની પ્રમાણમાં જ આપણને ફળ મળે છે. એ મીટરનો કંટ્રોલ તમારા હાથમાં છે. તમે તમારી ઉપકારવશતા પર નિયંત્રણ મૂકીને પોતાનું જ નુકસાન કરો છો, તે ભૂલશો નહિ.

માની લો કે તમે નાના-મોટા ધંધાની માલિકી ધરાવો છો. તમારા ધંધાના મૂલ્યની વધઘટ તમારી કૃતજ્ઞતા પર આધારિત છે. જ કોઈ ધંધો તમે કરતા હો, તેનો આદર કરવો તમારા હાથમાં છે. તમારા કર્મચારીઓ તથા ગ્રાહક પ્રત્યે તમારી કૃતજ્ઞતા જેટલી વધુ, તેટલો ધંધાનો વ્યાપ વધુ. આમાં કોઈ રૉકેટ સાયન્સ નથી છેતાંય આપશે સમજી નથી શકતા કે અમુક ધંધા બંધ શા માટે થઈ જાય છે?! જે પળે માલિકો ધંધા માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું છોડીને તેના અસ્તિત્વ વિશે ચિંતા કરવાનું શરૂ કરી દે છે, તે દિવસથી જ વિનિપાતની શરૂઆત થાય છે.

ધારો કે તમે માતા છો, અને તમારી મુખ્ય ફરજ ઘર-પતિ તથા બાળકોની સંભાળ લેવાની છે, તો અકળાશો નહિ. તમારે માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો આ સોનેરી મોકો છે. માતા કે પિતા બનવાની તક મળવી એ જ સહુથી મોટું વરદાન છે. જીવનમા આ તક બધાંને નથી મળતી. જો આ સુંદર ક્ષણે તમે એ વરદાન માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નહિ કરો, તો તમારી પાસેથી એ સુંદર ક્ષણો, એ અનુભવ, ખુશાલી તથા અન્ય દ્વારા મળતી મદદ, બધું જ છીનવાઈ જશે.

તમે જ કોઈ કાર્ય કરતા હો, તેમાં આનંદ લેતાં શીખો. તમને એ કામથી રોમાંચ થવો જ જોઈએ. આમાં સહેજેય મીનમેખ ન ચાલે! તમને જો એવું લાગતું હોય કે હાલની નોકરીમાં હુ રાજી નથી, તો તમને તમારી 'ડ્રીમ જૉબ' અવશ્ય મળી શકે છે. જને માટે પહેલી શરત એ છે, કે હાલની નોકરી મળી છે તે બદલ દિલમાં આભારની લાગણી હોય!

ચાલો, આજે જ તમે એક અદૃશ્ય મૅનેજર છો, તેવી કલ્પના કરો! એ મૅનેજરનું કામ તમારી હાલની નોકરી અંગેનાં તમારાં વિચારો અને લાગણીઓની નોંધ રાખવાનું છે. તમે જયાં જશો, ત્યાં તે તમારા વિચારો વિશે નોંધ રાખવા તમારી પાછળ-પાછળ ફરશે.

જ્યારે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાનો કોઈ પણ પ્રસંગ બને ત્યારે મૅનેજર પોતાની ડાયરીમાં એની નોંધ કરશે. તમારું કામ માત્ર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે મહત્તમ બનાવોની નોંધ કરવાનું જ છે. સાંજ સુધીમાં મૅનેજર પાસે લાંબું લિસ્ટ બનવું જોઈએ. લિસ્ટ જેટલું લાંબું, અદૃશ્ય મૅનેજરનાં ધન, કામકાજમાં સફળતા, આનંદ તથા સંતોષ વધુ.

હવે તમારે નોકરી/ધંધામાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવા દરેક પાસાનો વિચાર કરવાનો છે. સૌપ્રથમ તો તમારી પાસે નોકરી છે તે જ શું આનંદની બીના નથી? આ દુનિયામાં અસંખ્ય લોકો બેરોજગાર છે તથા અગણિત લોકો પાસે સિઝનલ, કામચલાઉ અથવા પાર્ટટાઈમ નોકરી જ છે. નોકરી મેળવવા માટે તેઓ આભ-જમીન એક કરી રહ્યા છે. નોકરીમાં સમય બચાવી શકાય તથા કામને સરળ બનાવે તેવાં કેટકેટલાં સાધનો તમને કંપનીએ આપ્યાં છે! કૅલક્યુલેટર, કમ્પ્યૂટર, ફોન, ઈન્ટરનેટ, પ્રિન્ટર. કંપનીને કારણે તમારે ઘણા નવા મિત્રો પણ બન્યા હશે. કામમાં તમને સાથ આપીને તમારા કામને સહેલું બનાવનાર રિસેપ્શનિસ્ટ, કુરિયર બૉય, પટાવાળા, સાફસૂફી

કરનાર કે આસિસ્ટન્ટ વિશે ક્યારેક તો વિચારો! પગાર મળે છે ત્યારે તમને કેવું સારું લાગે છે, નહીં? નોકરીનું કો'ક પાસું તો એવું હશે ને કે જે તમને ગમતું હશે?

ચાલો, તો હવે પેલા અદૃશ્ય મૅનેજરને કામે લગાડો! મૅનેજરે નોકરી વિશેની તમને ગમતી બાબતોનું લિસ્ટ બનાવવાનું છે.

હું 'શા માટે' ખૂબ જ કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું?

તમારા મૅનેજર (તમે ખુદ) જ્યારે તમને હૃદયના ઊંડાણમાંથી કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરતા જોશે ત્યારે કામ કરવાની રીત તથા ઢંગમાં ચમત્કારિક ફેરફાર કરવાની તેને પ્રેરણા થશે. એવું પણ થાય, કે એક જ દિવસમાં તમને નોકરી પ્રત્યે એટલી બધી કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ થાય, કે તમને પરિસ્થિતિમાં તત્કાળ બદલાવ આવતો નજરે પડે. આપણે જેને 'નસીબ આડેથી પાંદડું ખસવું' કહીએ છીએ તે મોટેભાગે તો કૃતજ્ઞતાનો જ ચમત્કાર હોય છે.

ચમત્કારિક કાર્યક્ષમતાનું આ પ્રકરણ જો રજાને દિવસે કે શનિ-રવિમાં તમે વાંચ્યું હોય, તો નોકરી જવાના હો એ દિવસે એને ફરી વાચીને તે મુજબ વર્તન કરજો.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નબર ૬

ચમત્કાર તો થશે જ...

૧. ચમત્કારિક અભ્યાસક્રમના પ્રથમ પ્રકરણનાં ત્રણેય પગથિયાંનું પુનરાવર્તન કરો. કૃપાઓની ગણતરી કર્યા બાદ દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે 'શા માટે' આભાર માનવા ઈચ્છો છો? લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને હૃદયના ઊંડાણમાં ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' બોલો અને અનુભવો.

૨. આજે ઑફિસમાં હો, ત્યારે પેલા અદૃશ્ય મૅનેજરની હાજરીનો અહેસાસ કરો. તે તમારી પાછળ ડાયરી લઈને ફરતો ફરતો આભાર માની શકાય તેવી ઘટનાઓની નોંધ કરી રહ્યો છે. તમારી ફરજ એનું લિસ્ટ બને તેટલું લાંબું થાય તે જોવાનું છે.

૩. કૃતજ્ઞતા દર્શાવવા માટેની પ્રત્યેક ઘટના કે સંજોગ વિશે પ્રશ્ન જરૂર પૂછો: હું. શેને માટે ખૂબ જ કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું? આ પ્રશ્ન પૂછવાથી તમે ચોકક્સ વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવશો.

૪. રાત્રે સૂતાં પહેલાં મુઠ્ઠીમાં પેલા લીસા ચમત્કારિક પથ્થરને મૂકીને દિવસ દરમિયાન બનેલા સારા પ્રસંગોને યાદ કરવાના છે. તેમાંના શ્રેષ્ઠ પ્રસંગ માટે ત્રણ વાર અંતરનાં દ્વાર ઉઘાડીને 'થૅંક યુ' કહેવાનું છે.



સાતમો દિવસ
નકારાત્મકતા દૂર કરવાની શ્રેષ્ઠ તરકીબો

"કૃતજ્ઞ વ્યક્તિ દરેક પરિસ્થિતિમાં કૃતજ્ઞ જ રહે છે."

બહાઉલ્લા (1817-1892)
બહાઈ સંપ્રદાયના ફારસી સ્થાપક

સૂર્ય વિશે સંસ્કૃત ભાષાનો જાણીતો શ્લોક છે જેનો અર્થ કાંઈક આવો છે: સૂર્ય ઊગતી વખતે પણ લાલ હોય છે એને આથમતી વખતે પણ લાલ જ હોય છે. મહાન માણસનું વર્તન સંપત્તિ કે વિપત્તિમાં સૂર્ય જેવું જ (સમાન) હોય છે. સ્વઅનુભવથી કહી શકું છું કે જીવનમાં મૂંઝવણો, આર્થિક સંકડામણ, તંદુરસ્તીમાં ગડબડ કે નોકરીમાં મુશ્કેલી જેવા પ્રસંગે મનમાં કડવાશ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. પરંતુ આ બધી પરિસ્થિતિઓનું ઉદ્ગમસ્થાન કૃતજ્ઞતાનો અભાવ છે એ આપણ ભૂલી જઈએ છીએ. અંગ્રેજીમાં 'ટેકન ફૉર ગ્રાન્ટેડ' નામનો શબ્દસમૂહ છે. નકારાત્મકતા પેદા થવાનું મુખ્ય કારણ જ એ છે. જ્યારે આપણે મનોમન અમુક અપેક્ષાઓ રાખીએ છીએ, તથા ઘણુંબધું તો આપોઆપ મળવું જ જોઈએ એવા ગુમાનમાં રાચીએ છીએ ત્યારે આપણા પર થયેલી મહેરબાનીઓને નજરઅંદાજ કરી જઈએ છીએ. એટલું ન ભૂલશો કે આભાર માનવાથી ચમત્કારો જ ઝડપથી વધે છે તેટલી જ ઝડપથી અપેક્ષાઓ રાખવાથી ઘટે છે.

તબિયત સારી હોય ત્યારે ક્યારેય ભગવાનનો પાડ માનો છો? ના, આપણને તો માંદા પડીએ કે ફ્રૅક્ચર-ઑપરેશન થાય ત્યારે જ પ્રાર્થના યાદ આવે છે, ખરું ને? નોકરી હાથમાં હોય ત્યારે આપણને તેની કિંમત નથી સમજાતી... હા, કંપની નોકરીઓ પર કાપ મૂકવાની છે તે સમાચાર આવે તો આપણે નોકરી માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા મંડી પડીએ છીએ અને બમણા જોરથી કામ કરવા મંડી પડીએ છીએ! પગાર હાથમાં આવે ત્યારે તો રોદણાં જ રડીએ છીએ. ક્યારેય ખુશ નથી થતા! અરે, રોજ સવારે આપણા ઘરમાં નિયમિત છાપું કે દૂધ આવે છે તથા આખા ઘરનું તંત્ર સુપેરે ચાલે છે તેની ખુશાલી વ્યક્ત કરવાને બદલે 'રામલો દેશમાં ગયો છે' તેનાં જ રોદણાં રડીએ છીએ! આખું વરસ આપણી મોટર સરસ ચાલે છે ત્યારે આભાર વ્યક્ત કરવાને બદલે એક દિવસ બગડે, ને રિક્ષામાં ઑફિસ જવું પડે ત્યારે ફરિયાદ નથી કરતા?

અરે, આ નાની-નાની વાતો છોડો! તમને મનુષ્યયોનિમાં જન્મ મળ્યો છે અને તમે જીવતા છો તે વિશે તો વિચારો!

કોઈ પણ બાબતને 'ટેકન ફૉર ગ્રાન્ટેડ' કરવાથી અથવા તો મામૂલી ગણવાથી ફરિયાદો અને નકારાત્મકતાનો ઉદ્ભવ થાય છે. પેલા આકર્ષણના નિયમાનુસાર એક ફરિયાદ બીજી અનેક

ફરિયાદને ખેંચી લાવે છે. જેમ ફરિયાદ વધુ, તેમ નકારાત્મકતા વધુ.

ફરિયાદ કરવા માટે તમને રોજેરોજ કેટકેટલા વિષયો મળી શકે! હવામાન, ટ્રાફિક, જીવનસાથી, બૉસ, સગાં-સંબંધી, સાસુ, નણંદ, મિત્રો, પુત્ર-પુત્રી, અરે, લાઈન તોડનાર વ્યક્તિ, દેશની આર્થિક પરિસ્થિતિ, મોંઘવારી, રાજકારણ... તમને જો સતત કકળાટ કરવાની ટેવ પડી હશે, તો તેનો અર્થ એ જ છે, કે તમારામાં જે મળ્યું છે તે પ્રત્યે આભારની લાગણી નથી. અસંતોષને કારણે તમે તમારાં સ્વપ્નોને તમારાથી દૂર ધકેલી રહ્યા છો.

તમે એ સત્ય તો સમજી ચૂક્યા છો, કે જીવ બાળવાથી, કકળાટ કે ફરિયાદ કરવાથી, નકારાત્મક વિચારો કરવાથી, મહેણાં-ટોણા મારવાથી કે આપણા પર થયેલ મહેરબાનીઆને મામૂલી ગણી કાઢવાથી તમારા જીવન તરફ વહેતો લાભનો પ્રવાહ રોકાઈ જવાનો છે. જીવનમાં ઘણું મોટું દુ:ખ આવી જાય તો કદાચ અજાણતાંમાંય તમારાથી આવો કોઈ અપરાધ થઈ ગયો હશે, તેમ માનજો.

તમે ખરેખર કૃતજ્ઞ હશો, તો જીવનમાં નકારાત્મકતાને કોઈ સ્થાન નહીં જ હોય. જે કાંઈ છે, તેને માટે ઉપકાર વ્યક્ત કરનાર ક્યારેય નસીબ કે અન્યનો દોષ નહીં જુએ. સૌથી સારી વાત તો એ છે કે, હાલમાં તમારા જીવનમાં કોઈ દુ:ખ હોય તો કૃતજ્ઞતા દ્વારા તમે તેનો કાયાકલ્પ કરી શકો છો. જીવનની એ નકારાત્મક પરિસ્થિતિ ચમત્કારિક રીતે ગાયબ થઈ જશે.

જીવનમાં ખરેખર ઘણાં દુ:ખ હોય, તો પરિસ્થિતિ કેવી રીતે સુધારવી? આભાર શેનો વ્યક્ત કરવો? તમે પૂછવાના જ! મુશ્કેલી તો ઘણી પડશે, પરંતુ તમારે એ પરિસ્થિતિમાંય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવાં કારણો શોધવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. હવે તમે જાણો જ છો, કે મુશ્કેલી દૂર કરવાનો આ એક જ ઉપાય છે તો તમારે એ દિશામાં નક્કર કામ કરવાનું છે. વૉલ્ટ ડિઝનીએ પોતાની ફિલ્મ 'પૉલિઆના'માં આપણને સાચા ચમત્કાર વિશે ખૂબ જ સરસ સમજૂતી આપી છે.

1960 માં વૉલ્ટ ડિઝની ફિલ્મ્સ દ્વારા બનાવાયેલ ફિલ્મ 'પૉલિઆના' મેં જોઈ ત્યારે મારી બાલ્યાવસ્થા હતી. મારા મન પર એ ફિલ્મમાં બતાવાયેલ એક રમત - The Glad Game - ની ખૂબ જ ઊંડી અસર પડી હતી. 'આનંદની રમત' મુજબ જ્યારે જીવનમાં નકારાત્મક સંજોગોએ ભરડો લીધો હોય ત્યારે પણ ખુશ રહી શકાય તેવી જે આંગળીને વેઢે ગણી શકાય તેવી બાબતો હોય, તેને માટે તમારે કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાની છે. નકારાત્મક સ્થિતિમાં રાજી થવાનાં એને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનાં કારણો શોધનારને સમાધાન મળે જ છે.

હજારો વર્ષ પહેલાં ગૌતમ બુદ્ધે પણ આ ચમત્કારિક શક્તિના ઉપયોગની રીત બતાવી હતી. વૉલ્ટ ડિઝનીએ તેનો ફિલ્મ દ્વારા પ્રચાર કર્યો. ગૌતમ બુદ્ધે ઉપદેશ આપ્યો હતો:

> "ચાલી, આજે આપણે સહુ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કટીએ. આજે ભલે આપણને બહુ જ્ઞાન નથી મળ્યું, પણ થોડુંઘણું તો શીખ્યા છીએ. અરે, ભલે કાંઈ જ ન શીખ્યા, પરંતુ માંદા તો નથી પડ્યા. અને કદાચ માંદા પડી ગયા તોય મૃત્યુ તો ન પામ્યા! તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જ રહી!"

ગૌતમ બુદ્ધ (ઈ.પૂ. 563 - ઈ.પૂ. 483)

ગૌતમ બુદ્ધના આ શબ્દો જ કેવા જાદુઈ છે, નહિ?! આ પ્રેરણાત્મક શબ્દો દ્વારા તમારા જીવનની કોઈ પણ નકારાત્મક પરિસ્થિતિને બદલવાનું તમારા હાથમાં છે. દા.ત., તમારા જીવનનો સૌથી મોટો પ્રૉબ્લેમ તમને જ જણાતો હોય તે અંગે કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાના દસ મુદાઆ શોધી કાઢો. મને ખબર જ છે, કે આ કામ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે પરંતુ ભગવાન બુદ્ધે આપણને એ કામ કરવાની રીત શીખવી દીધી છે. તમારા કમ્પ્યૂટર કે ડાયરીમાં દસ મુદા લખી કાઢો.

ચાલો, આપણે એક પરિસ્થિતિ વિશે વિચારીએ. ધારો કે તમારી નોકરી છૂટી ગઈ છે. તમે ઘણા ઈન્ટરવ્યૂ આપ્યા, ફાંફાં માર્યાં... પણ નોકરી મળતી નથી. આ પરિસ્થિતિમાંથી ચમત્કારિક છુટકારો મેળવવા માટે તમારે કૃતજ્ઞતાનો પ્રયોગ હાથ ધરવો પડશે. ચાલો, તમે ક્યા દસ મુદા (કૃતજ્ઞ બનવાના) નોંધી શકો તે સૂચવું:

૧. હું તો આભારી છું, કે નોકરી ગઈ, તો કુટુંબ માટે વધુ સમય મળ્યો.

૨. હમણાંથી નવરાશ છે, તેથી ઘરનાં બીજાં કામો વ્યવસ્થિત થઈ ગયાં છે, કસરતનોય સમય મળે છે!

૩. આખી જિંદગી નોકરી કરી છે, તેથી મારી પાસે બહોળો અનુભવ છે.

૪. જિંદગીમાં પહેલી જ વાર નોકરી ગઈ છે, આજ સુધી તો હંમેશા નોકરી હતી જ.

૫. બજારમાં અનેક નોકરીઓ છે તથા નવી નવી તકો ઊભી પણ થાય છે, ચિંતા જેવું કાંઈ નથી.

૬. બીજી નોકરીની તલાશ માટે જે અરજીઓ કરું છું તથા ઈન્ટરવ્યુ આપું છું, તેને કારણે પણ ઘણું શીખવા મળે છે.

૭. સૌથી સારી બાબત તો એ છે કે મારું સ્વાસ્થ્ય સારું છે. હું. નોકરી કરવાની ક્ષમતા ધરાવું છું.

૮. મારું કુટુંબ કેટલું સપોર્ટિવ છે! તેમના સાથ-સહકાર માટે હંમેશ ઋણી રહીશ.

૯. ઘણા વખતથી મારે આરામ કરવો હતો, આ બહાને મળી ગયો.

૧૦. આજ સુધી મેં નોકરીને મહત્ત્વ જ નહોતું આપ્યું. નોકરી ગઈ, તો મારી સાન ઠેકાણે આવી ગઈ અને ખ્યાલ આવ્યો કે નોકરી ન હોય તો શું થાય! મારામાં સમજણ આવી તે બદલ 'થૅંક્સ'!

બેરોજગાર વ્યક્તિ જો ઉપર મુજબ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશે, તો તે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થવા છતાં, સારી વ્યક્તિને પોતાની તરફ આકર્ષી શકશે તથા તેની પરિસ્થિતિ જાદુઈ રીતે બદલાશે. કોઈ પણ નકારાત્મક બાબત કરતાં કૃતજ્ઞતામાં ઘણી વધુ શક્તિ છે. તેથી જ તે નકારાત્મકતાનું હકારાત્મકતામાં પરિવર્તન કરે છે. તમારે માત્ર કૃતજ્ઞતાનો ઉપયોગ કરીને ચમત્કાર થતો જોવાનો છે!

ચાલો, એક બીજું ઉદાહરણ લઈએ. એક પિતા-મુત્ર વચ્ચેના સંબંધોમાં થોડી કડવાશ આવી ગઈ છે. પુત્રને સતત એમ લાગે છે, કે હું. આકાશના તારા તોડી લાવું તોય મારા પિતા મારાથી ખુશ નહીં જ રહે. આ પરિસ્થિતિમાં દસ કૃપાઆ શોધવી કદાચ મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય નથી.

૧. પપ્પા સાથે મારા સંબંધો વણસ્યા છે, પણ અન્ય સગાં સાથે નો સંબંધો સારા છે.

૨. પપ્પા ખુદ ભણી નહોતા શક્યા તેમ છતા. તેમણે મારી કેળવણી માટે પાછું વાળીને જોયું નથી. તેમણે ખૂબ મહેનત કરી છે.

૩. હું. નાનો હતો ત્યારથી પપ્પાને આખા કુટુંબના નિર્વાહ માટે મહેનત કરતા જોઉં છું. મને તો બાળપણમાં સમજણ જ ન હતી કે અમારા બહોળા પરિવારનો ખર્ચ આવડો મોટો હશે.

૪. દર શનિવારે પપ્પા મને ક્રિકેટનું કોચિંગ અપાવવા લઈ જતા હતા. તેમનો એ ઉપકાર કેમ ભુલાય?

૫. પહેલાં પપ્પા મારા પર જેટલો ગુસ્સો કરતા હતા, તેટલો હવે નથી કરતા, ઘણા ઠંકા પડી ગયા છે.

૬. હુંય સમજં છું કે હી લજ્ઝ મી. તેમને મારી પરવા ન હોત તો મારા પર કડક શિસ્ત લાદત ખરા?

૭. ઘણી વાર એવું લાગે છે, કે મારા અને પપ્પાના સંબંધોને કારણે હું. સમજી શક્યો છું કે મારાં બાળકો સાથે મારે વધુ સમજાવટ અને ધીરજથી કામ લેવું જોઈએ.

૮. પપ્પાનો જેટલો ઉપકાર માનું તેટલો ઓછો છે. તેમણે જ મને થીખવ્યું છે, કે બાળકો આનંદી અને આત્મવિશ્વાસસભર બની શકે તેમ ઉછેરવાં જોઈએ.

૯. કેટલાંય લોકોના પપ્પાનું તો નાની ઉંમરે અવસાન થઈ જાય છે, હું તો પપ્પા સાથે કેટલું રમ્યો છું, હસ્યો છું. ઈશ્વરનો પાડ માનું છું.

૧૦. આજેય પપ્પા મારી સાથે છે તેને માટે પણ પાડ માનું છું. હા, હમણાં સંબંધોમાં કડવાશ આવી છે પરંતુ ધીમે ધીમે બધું થાળે પડી જશે તેવી મને આશા છે.

જ્યારે એક પુત્ર આવા હકારાત્મક વિચારો કરે, ત્યારે પરિણામ એ આવશે કે પિતાનો દિલમાં પણ લાગણીનો ઊભરો આવશે. પરિણામ એ આવશે, કે સંબંધોમાં સકારાત્મકતા ફેલાશે. સંબંધો સુધરશે. જ્યારે પુત્રના પિતા વિશેના વિચારોમાં તથા લાગણીમાં બદલાવ આવશે, ત્યારે સૌથી પહેલાં તો પિતા તેના તરફ આકર્ષાશે. તેમના વિચારો પણ બદલાશે. પુત્ર પિતા વિશે આભારની લાગણીમાં જરા જેટલો વધારો કરશે તે ભાવના પિતા અનુભવી શકશે. આકર્ષણના નિયમાનુસાર પિતા-પુત્ર વચ્ચેના સંબંધ તાત્કાલિક અસર હેઠળ બદલાશે.

તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ખાતર કરો છો, કે ખરા દિલથી કરો છો તે માત્ર તમે જ નકકી કરી શકશો. તમને પરિસ્થિતિમાં સુધારો જણાય છે? તો માનજો, કે કૃતજ્ઞતા સાચા દિલથી વ્યક્ત થઈ છે અને ચમત્કાર થઈ રહ્યો છે. સૌથી પહેલાં તો તમારા હૃદયનો ભાર હળવો થઈ જશે.

પછી તમારા હૃદયમાં ભાવનાનાં પૂર ઊમટશે. તમને ખુદને અહેસાસ થશે કે પરિસ્થિતિ સુધરશે અને સમાધાન પણ શક્ય બનશે. કોઈ પણ નકારાત્મક પરિસ્થિતિનો હલ લાવવા માટે તમારે માત્ર કૃતજ્ઞતાનો સાથ લેવાનો છે. જ્યાં સુધી સમાધાન ન થાય ત્યાં સુધી કૃતજ્ઞતાના પ્રયોગથી તમારા અંતરઆત્માને ઢંઢોળતા રહેવાનું છે. ધીમે ધીમે તમને બહારના જગતમાં પણ ચમત્કાર દેખાવા લાગશે.

જે દસ ચીજવસ્તુઓ માટે તમે કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો, તેનું એક લિસ્ટ આ મુજબ બનાવી લો:

હું. ____ માટે અત્યંત ઋણી છું.

અથવા તો હું. ____ માટે સાચેસાચ કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું.

આ ખાલી જગ્યાઓમાં તમે જેને માટે આભારવશતા અનુભવતા હો, તે લખો. વૉલ્ટ ડિઝનીની રીત જો તમને સહેલી લાગતી હોય તો તે વાપરીને તમે આ મુજબ લખી શકો છો:

હું. ખૂબ ખુશ છું કારણ કે ____.

આ વાક્ય ખુશાલીનું કારણ લખીને પૂરું કરો.

દસ કૃપાઓનુ લિસ્ટ બની જાય, ત્યારબાદ જીવનમાંથી નકારાત્મકતા દૂર કરવા માટે ત્રણ વાર 'થેંક યુ, થેંક યુ, થેંક યુ' લખો અને અનુભવો.

ચાલો, આજે તમને એક ખૂબ જ અઘરું હોમવર્ક આપું! એક આખો દિવસ એક પણ નકારાત્મક વાત કર્યા વિના, ટીકા કે ફરિયાદ વગર રહેવાનું છે. આ કામ તમે ધારો છો એટલું સહેલું નથી, કેમ કે આપણામાંથી મોટાભાગનાને તો ખ્યાલ જ નથી હોતો કે દિવસભર આપણે કેટકેટલું નકારાત્મક બોલી કાઢીએ છીએ! તમે માત્ર એક જ દિવસ તમારા બોલેલા શબ્દો પર ધ્યાન આપજો. નકારાત્મક વાણી તથા ફરિયાદોને કારણે એવી જ નકારાત્મક બાબતોને તમે તમારા તરફ આકર્ષિત કરી રહ્યા છો, તે ન ભૂલશો. તેથી જ, તમે કાંઈ પણ નકારાત્મક બોલવાની તૈયારીમાં હો તો તરત જ થોભી જજો... અહીં એક 'મૅજિક લાઈફલાઈન' વાપરવાની છે. કાંઈ પણ આડું-અવળું બોલવાને બદલે કહેવાનું છે...

"પણ... મારે એટલું તો કહેવું જ જોઈએ કે હું ____ માટે ખરેખર કુતજ્ઞ છું."

ખાલી જગ્યા પૂરવા માટે તમારી પાસે અનેક કારણો હશે. આ 'મૅજિક લાઈફ લાઈન' ક્યારેય ન ભૂલશો. કોઈ પણ નકારાત્મક વાક્ય મોઢામાં કે મનમાં આવે તો ઉપરની 'ચમત્કારિક જીવનદોરી' પકડી લેવાની છે.

ભવિષ્યમાં કોઈ નાની-પોટી મુશ્કેલી આવી જાય, તો ઈર્ષ્યા કે વેરઝેરની આગમાં સળગવાને બદલે કૃતજ્ઞતારૂપી ફાયરબ્રિગેડનો ઉપયોગ કરશો તો તમારા જીવનમાં ચમત્કારનો પ્રકાશ રેલાશે.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નંબર ૭

નકારાત્મકતા દૂર કરવાથી શ્રેષ્ઠ તરકીબો

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓ વિશે વિચારીને દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે એને કૃપા 'શા માટે' માનો છો, તે લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. દસેદસ મુદા બાદ ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' ભારોભાર અનુભૂતિસહિત બોલો.

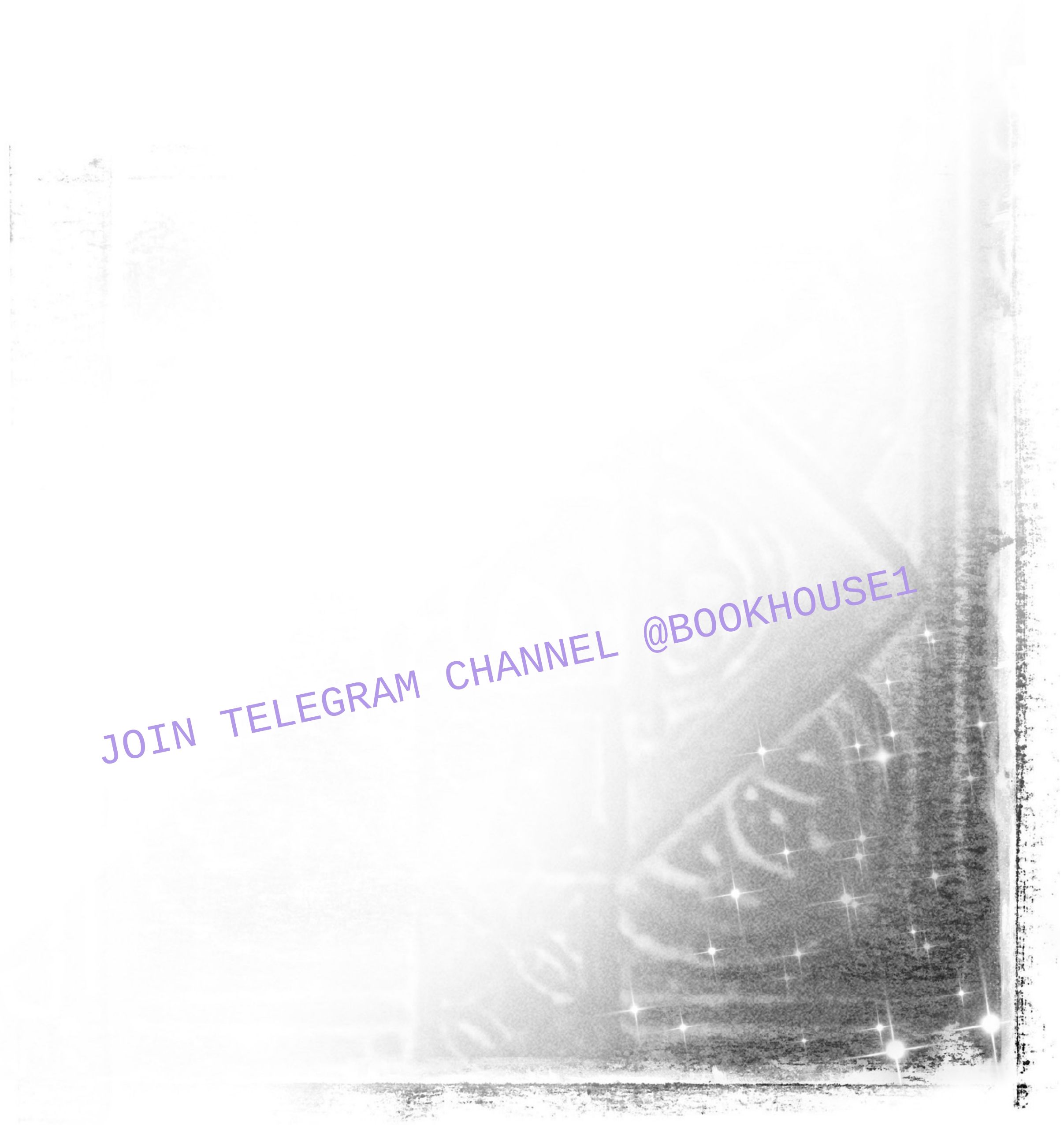
૨. જીવનમાં જનાથી તમને ખૂબ તકલીફ થતી હોય તેવો એક પ્રૉબ્લેમ કે નકારાત્મક પ્રસંગ શોધો. આ પરિસ્થિતિ તમે બદલવા ઈચ્છતા હો, તે જરૂરી છે.

૩. એ નકારાત્મક પરિસ્થિતિનાં દસ હકારાત્મક પાસાંનું લિસ્ટ બનાવો.

૪. એ લિસ્ટ જયાં પૂરું થાય, ત્યાં ત્રણ વાર લખો: પ્રૉબ્લેમના ઉપાય માટે "થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ".

૫. માત્ર એક દિવસ પ્રયત્ન કરવાનો છે કે નકારાત્મક પ્રવૃત્તિથી દૂર રહી શકાય. બોલવાનું તો બિલકુલ જ નહીં. ભૂલમાંય મનમાં કે જીભ પર નકારાત્મક બાબત આવે, તો પેલી 'મૅજિક લાઈફ લાઈન'નો ઉપયોગ કરીને ત્યાં જ થોભીને બોલવાનું. પણ, મારે એટલું તો કહેવું જ જોઈએ કે હું _____ માટે ખરેખર કૃતજ્ઞ છું.

૬. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં ચમત્કારિક પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં લઈને આજના દિવસમાં બનેલ શ્રેષ્ઠ ઘટનાને યાદ કરીને ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' જરૂર બોલજો.





આઠમો દિવસ
ચમત્કારિક તત્ત્વ

"જેનું હૃદય કૃતજ્ઞતાસભર છે, તેનું તો જીવન જ ઉત્સવ બની જાય છે."

ડબ્લ્યૂ. જે. કેમેરૉન (1879-1953)
પત્રકાર અને બિઝનેસમૅન

જમતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરવાની પ્રથા હજારો વર્ષથી ચાલતી આવે છે. પ્રાચીન ઇજિપ્તની સંસ્કૃતિમાં પણ આનો ઉલ્લેખ છે. આજના ઝડપી યુગમાં આપણને ખાવાનોય ટાઈપ નથી, તો પ્રાર્થનાનો તો ક્યાંથી હોય?! જોકે હજારો કામની વચ્ચેથી આપણે ખાવાનો સમય તો કાઢી જ લઈએ છીએ, ખરું ને? તો એ સમયે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લઈએ, તો કેમ? જીવનમાં ખૂબ જ હકારાત્મક પ્રતિક્રિયા થશે જ.

જ્યારે આપણને કકડીને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે આપણને ભૂખ સિવાય બીજો કોઈ વિચાર નથી આવતો, મગજમાં શૂન્યાવકાશ સર્જાઈ જાય છે, હાથ-પગમાં જોર નથી રહેતું. અરે, ધ્રુજારી પણ અનુભવાય છે. આઠ-દસ કલાક ખાવાનું ન મળે તોય અસહ્ય થઈ જાય છે. ખાવાનું તો ઠીક, ચા-કૉફી ન મળે તો? માથું ભારે થાય, ચક્કર-ઊલટી જેવું થઈ જાય, ખરું ને? તેથી જ જ્યારે જ્યારે આપણને ખાવાનું મળે, ત્યારે આપણે આભાર માનવો જ જોઈએ.

કદાચ તમને આખી થાળી માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનું મન ન થાય, તો તમારી થાળી સુધી પ્રત્યેક વાનગી પહોંચાડનારનો વિચાર કરો. સવારે ફળ-દૂધ કે જ્યૂસ લેતા હો તો તે ખેડૂત વિશે વિચારો. થાળીમાં પડેલ શાકભાજી ક્યા ખેતરમાં ઊગ્યાં હશે? કોણે એ છોડને વાવ્યા? સીંચણ, નીંદાપણ એને લણણી કોણે કરી હશે? ખેતરમાંથી એ શાક કે ફળ પૅક થઈને તમારા સુધી પહોંચાડનોર પૅકર્સ અને વેપારી તથા ટ્રકના ડ્રાઇવર જ રાત-દિવસ જોયા વગર તાજાં શાક તમારા સુધી પહોંચાડે છે... કેટકેટલાંનો આભાર વ્યક્ત કરી શકાય?

તમે નૉન-વેજ ખાતાં હો, તો મટન તમારા સુધી પહોંચાડનાર વેપારી, માછલી ખાતાં હો તો માછીમાર, દૂધ માટે ડેરી તથા દુધાળાં ઢોર પાળનાર ભરવાડો તથા ચીઝ-બટર બનાવતી ડેરી આ બધું નિયમિતપણે તમારી નજીકના સ્ટોર્સમાં પહોંચાડનાર વેપારીઓ! તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે, કે વિશ્વભરમાં વ્યાપેલું આ 'ફૂડ નેટવર્ક' એક અદ્ભુત ઑરકેસ્ટ્રા છે, જેમાં દરેક પોતાનું વાજિંત્ર વગાડીને સુમધુર ખોરાકરૂપી સંગીત આપણને રોજેરોજ પીરસે છે! દુકાનો, રેસ્ટોરાં, સુપરમાર્કેટ, કૉફી શૉપ્સ, વિમાનો, એરપૉર્ટ્સ, સ્કૂલો, હૉસ્પિટલો કે પ્રત્યેક ઘરમાં જે સરળતાથી ખાવા-પીવાનું નિરંતર પહોંચી જાય છે તે એક માણસનું કામ નથી. સહિયારો પ્રયાસ છે. અદ્ભુત ટીમવર્ક

છે!

ભોજન એક ભેટ છે! ઈશ્વરદત્ત કુદરતી ભેટ! કુદરતે આપણને માટી, પોષકતત્ત્વો તથા પાણી ન આપ્યાં હોત, તો આપણે શું ખાઈ શકત? પાણી વગર તો મનુષ્યજીવન, વનસ્પતિ કે પશુ-પક્ષીનું અસ્તિત્વ અશક્ય છે. અનાજ પકાવવા, ઉગાડવા, બાગકામ માટે, નહાવા-ધોવા, વાહનો માટે, હૉસ્પિટલો, ખાણો કે મૅન્યુફેક્ચરિંગ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં, રસ્તા-રેલવે બાંધવા, કાપડ બનાવવા કે જીવન-જરૂરિયાતની પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ બનાવવા કે ચલાવવા પાણી અનિવાર્ય છે. પ્લાસ્ટિક, કાચ, ધાતુ, દવાઓ, બાંધકામ જેવા પ્રત્યેક ઉદ્યોગ વિપુલ પ્રમાણમાં પાણીનો વપરાશ કરે છે. આ શરીરમાં પણ પાણી છે, તો જીવ છે.

“આ પૃથ્વી પર જો ખરેખર કોઈ” ચમત્કાર હોય, તો તે પાણી સ્વરૂપે છે!”

લૉરેન ઍસ્લી (1907-1977)
માનવસંશોધનકાર અને પ્રકૃતિવિષયક લેખિકા

ખોરાક અને પાણી વગરના અસ્તિત્વની તમે કલ્પના પણ કરી શકો છો? આ સંસારમાં જીવનું અસ્તિત્વ જ ન હોત! કુટુંબવ્યવસ્થા, સમાજ કે મિત્રવર્તુળ કાંઈ જ ન હોત. આજ કે કાલ ન હોત. આ સુંદર પૃથ્વી પર આપણું અસ્તિત્વ છે તેનું મુખ્ય કારણ જ ખોરાક અને પાણીરૂપી ઈશ્વરદત્ત ભેટ છે. હા જીવનમાં પડકારો હોઈ શકે, સુખ-દુ:ખ, આશા-નિરાશા પણ હોય. તો, હવે તમે ખોરાક અને પાણીની કુદરતી દેન માટે સાવ સરળ લાગતા ત્રણ શબ્દો “થૅંક યુ , થૅંક યુ , થૅંક યુ!” બોલશો? તમને જ્યારે ખાવાનું કે પાણી મળે, ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું હવે તો નહીં જ ભુલાય, ખરું ને?

આશ્ચર્યજનક વાત તો હવે આવે છે! ખોરાક-પાણી માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી માત્ર તમને જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વને ફાયદો થાય છે. વધુ ને વધુ લોકો કૃતજ્ઞતા બતાવે તો જગતમાં કોઈ ભૂખ્યું કે તરસ્યું ન રહે. ખોરાક અને પાણીની ઈશ્વરીય દેન માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી આકર્ષણના નિયમ મુજબ ઉત્પાદન વધશે. આપણને વધુ ખોરાક-પાણી પ્રાપ્ત થશે. ન્યૂટનના ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાના નિયમ મુજબ કૃતજ્ઞતાની સમાન માત્રામાં પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થશે. આ વિશ્વનાં અનેક ભૂખ્યાં જનોનો જઠરાગ્નિ ઠારવામાં એ કૃતજ્ઞતા ઉપયોગી નીવડશે.

ભોજન અને પાણીમાં વ્યક્ત થતી કૃતજ્ઞતાની તમારા સમગ્ર જીવન પર પણ ઊંડી અસર પડશે. તમારી અતિપ્રિય એવી પ્રત્યેક ચીજવસ્નું કે વ્યક્તિની આસપાસ એ પ્રેમનો સોનેરી દોરો વાડને વેલી વીંટળાય તેમ વીંટળાઈ જશે, જ તમારાં સ્વપ્ન સાકાર કરશે.

સદીઓ પહેલાં લોકો જ્યારે જમતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરતાં ત્યારે દઢપણે માનતા, કે એ પ્રાર્થનાથી ભોજન-પીણાનું શુદ્ધીકરણ થઈ જશે. એ પ્રાર્થના દ્વારા તેઓ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા હતા. આજે જ્યારે ‘ક્વૉન્ટમ ફિઝિક્સ’ની ‘ઑબ્ઝર્વર ઈફેક્ટ’ જેવી નવી શોધો વિશે આપણે વિચારીએ ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે આપણા પૂર્વજોની માન્યતાઓ કેટલી સચોટ હતી! આ થિયરી મુજબ કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિનું અવલોકન પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરનારું હોય છે! તમે તમારાં ખોરાક તથા પીણાં સમક્ષ કૃતજ્ઞતાના ભાવથી ધ્યાન ધરશો, તો તે ખોરાક તમારા શરીરમાં અનેરી ઊર્જા ઉત્પન્ન કરશે તથા તેને શુદ્ધ પણ બનાવશે. તમારા શરીરને આવાં શ્રેષ્ઠ ખોરાક તથા પીણાંથી કેવો મોટો લાભ

થઈ શકે છે, તે વિચારો.

આપણે મોટેભાગે ટી.વી. જોતાં જોતાં, મ્યુઝિક સાંભળતાં કે વાતો કરતાં કરતાં જમીએ છીએ ત્યારે વાનગીઓનો સ્વાદ માણવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. ખાવા-પીવામાં કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરવો હોય, તો પહેલી શરત છે કે ધીમે ખાવું તથા પ્રત્યેક ચીજવસ્તુનો આસ્વાદ માણવો. તમે જ્યારે ધીમે જમો છો, ત્યારે તમે એ વાનગીની તથા બનાવનારની કદર કરો છો. ચાલો, એક પ્રયોગ આજે જ કરીએ. ભોજનની મધ્યમાં તમારા મોંમાં જે કોળિયો હોય, તેના વિશે ઊંડો વિચાર કરો. સ્વાદ વિશે વિચારતાં જ તમારા મોંમાં રસના ફુવારા ઊડશે. જો તમારું ધ્યાન ખોરાકના સ્વાદ પર નહીં હોય, તો મોંનાં રસ, સ્વાદ અને બાળ નાટકીય ઢબે ઘટી જશે. સ્વાદ પરની એકાગ્રતા અને કૃતજ્ઞતા સ્વાદ અને સ્ફૂર્તિમાં અનેકગણો વધારો કરશે.

આજે કાંઈ પણ ખાતાં કે પીતાં પહેલાં માત્ર એક પળ માટે એ ચીજ સામે જોઈને મનોમન આભાર વ્યક્ત કરો. જમતાં પહેલાં, ફળ ખાતાં કે જ્યૂસ પીતાં પહેલાં કૃતજ્ઞતા દાખવો. માત્ર એક જ કોળિયો અત્યંત ધીમેથી ખાઈને ચીજનો અસલ સ્વાદ માણતાં માણતાં મનોમન ‘ધન્યવાદ’ કહો. આને કારણે તમારા મન-શરીરમાં આનંદ અને સંતોષની લહેર વ્યાપશે તથા ખોરાક-પાણી માટેની કૃતજ્ઞતા વધશે.

તમે મારી ટેક્નિક પણ અપનાવી શકો છો. મને એ રીતે વધુ કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ થાય છે. તમે પણ પ્રયોગ કરી શકો છો. હું. જ્યારે ‘આભાર’ કે ‘થૅંક્સ’ ના એ ચમત્કારિક શબ્દો બોલું છું ત્યારે મારી આંગળીઓ મારી ડિશ કે ગ્લાસ પર એ રીતે ફેરવું છું, કે જાણે હું. તેના પર ધૂળ ન પાથરતી હોઉં! મનોમન હું કલ્પના કરું છું કે એ જાદુઈ રજને કારણે મારાં ખોરાક-પાણીનું તત્કાળ શુદ્ધીકરણ થઈ જાય છે. આને કારણે મને કૃતજ્ઞતાના જાદુનો અનુભવ સાચેસાચ થયો છે અને તેથી જ મારા ખાવા-પીવાની પ્રત્યેક ચીજવસ્તુમાં હું. એ જાદુ ભેળવવા તત્પર હોઉં છું. મીઠું-મરી છાંટવાની ડબી ખોરાક પર હલાવતા હો, તે રીતે પણ તમે આ ક્રિયા કરી શકો છો. તમે મનોમન વિચારજો કે તમારા હાથમાં એક ચમત્કારિક ‘સૉલ્ટ-શેકર’ (મીઠું છાંટવાની ડબી) છે અને તમે ખાવા-પીવાની પ્રત્યેક ચીજમાં એ ડબીમાંથી કૃતજ્ઞતારૂપી ચમત્કાર છાંટી રહ્યા છો.

શરૂશરૂમાં તમે ઉતાવળમાં કે ટેવના અભાવે ‘થૅંક્સ યુ” કહેવાનું ભૂલી જાઓ તો ચિંતા ન કરશો. તમને જ્યારે ‘થૅંક્સ યુ” કહેવાનું યાદ આવે ત્યારે સહેજ વાર આંખો બંધ કરીને તમારો બ્રેકફાસ્ટ કે લંચનો એ સમય યાદ કરીને સાચા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરી લેજો. એવું પણ બને, કે તમે દિવસભર બહોર હો, અનેક કપ ચા પિવાઈ હોય, બે-ત્રણ વાર નાસ્તો થયો હોય અને દરેક વખતે તમે ક્રિયા કરવાનું ભૂલી ગયા હો તો વાંધો નથી. તમે કાલે ક્રિયા કરી શકો છો. બને તો તમારી કૃતજ્ઞતામાં વધારો કરવામાં એકેય દિવસની ચૂક ન કરશો. એ તમને જ નહીં પોસાય. તમારાં સ્વપ્નાં સાકાર થવાની ઝડપનો આધાર કૃતજ્ઞતા પર જ છે.

ખોરાક-પાણી જેવી સાવ સામાન્ય વસ્તુઓ માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવી એટલે કૃતજ્ઞતાની ગહનતમ અભિવ્યક્તિ! જો તમે આ કામ સહેલાઈથી અને નિયમિત રૂપે કરી શકો તો ચમત્કાર હાથવેંતમાં છે.

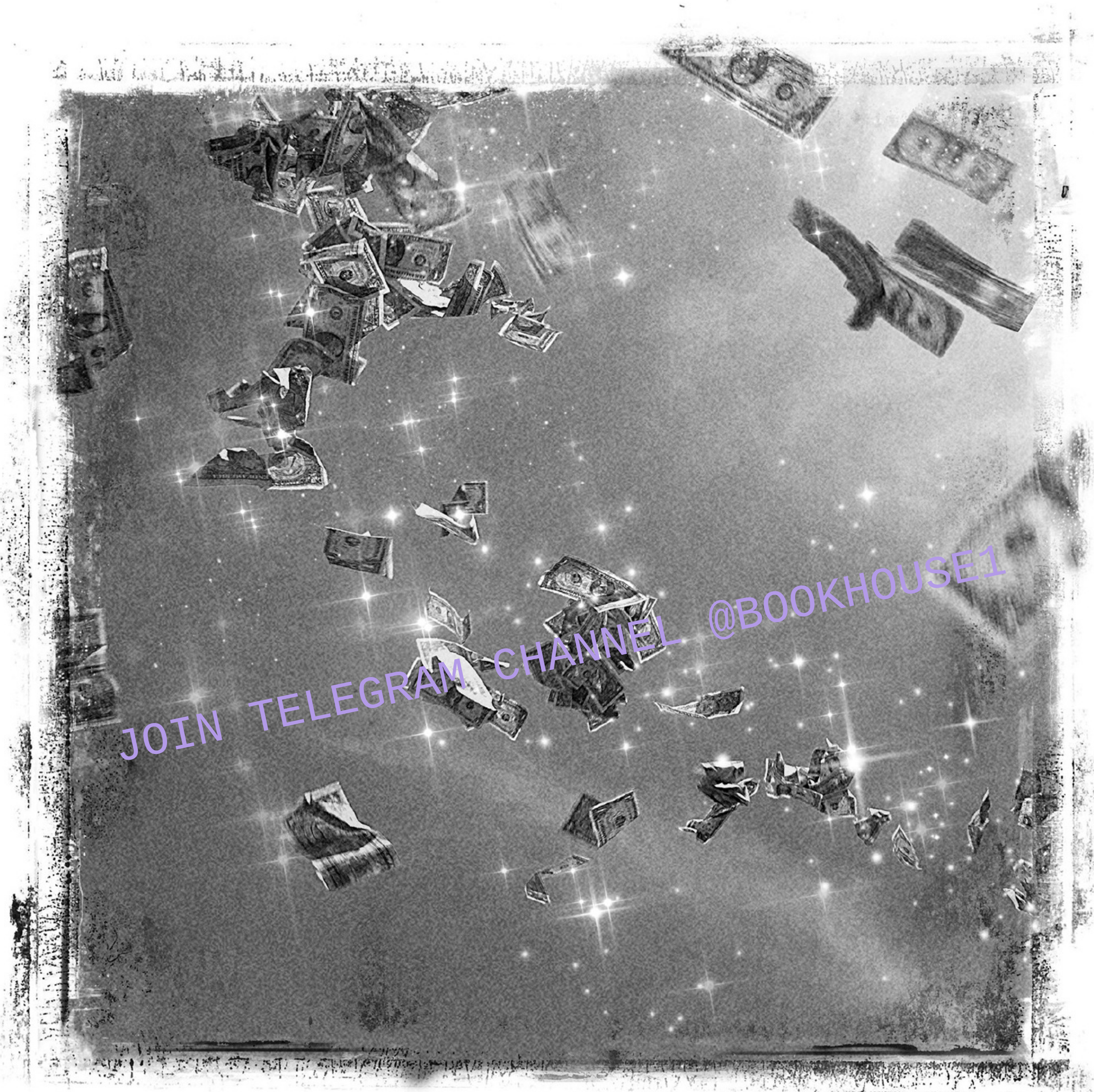
મેજિક પ્રેક્ટિસ નંબર ૮

ચમત્કારિક તત્ત્વ

૧. તમારા પર થયેલ દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે ‘શા માટે’ તેને કૃપા માનો છો તે જરૂર લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક કૃપાને અંતે ત્રણ વાર બોલો… “થેંક યુ, થેંક યુ, થેંક યુ” . તમે જેને કૃપા માનો છો તેને માટે ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરો.

૨. આજ (અને હવે પછી હંમેશ માટે) કાંઈ પણ ખાતાં કે પીતાં પહેલાં તે ચીજની સામે જુઓ. ખૂબ જ પ્રેમથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. મનોમન કે મોટેથી ‘થેંક યુ’ બોલો. તમે ઈચ્છો, તો પેલી ‘મેજિક ડસ્ટ’ નો છંટકાવ પણ આંગળીઓથી કરી શકો છો.

૩. આજે રાત્રે સૂતાં પહેલાં જાદુઈ પથ્થરવાળી ક્રિયા કરવી ભૂલશો નહીં.



નવમો દિવસ
નાણાંરૂપી ચુંબકીય તત્ત્વ

“માત્ર કૃતજ્ઞતાથી જ જીવન સમૃદ્ધ બને છે.”

ડાઇટ્રિચ ખોનહૉફર (1906-1945)
લૂથેરિયન સંપ્રદાયના પાદરી

જીવનનો એક સોનેરી નિયમ હંમેશ યાદ રાખજો: કૃતજ્ઞતા એટલે સમૃદ્ધિ અને કૃતઘ્નતા એટલે અભિશાપ! જીવનના પ્રત્યેક પાસાને આ નિયમ લાગુ પડે છે. ધન, વૈભવ, સમૃદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય, નોકરી કે સંબંધો - તમને કદાચ હંમેશ ધનની ઊણપ જણાતી હોય, છતાંય તમારે તો જે કાંઈ છે તેને માટે કૃતજ્ઞતા જે વ્યક્ત કરવાની છે. જેટલી કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ વધુ, તેટલું વધુ પામશો. ફરિયાદ વધુ કરશો, તો જે સંપત્તિ છે, તે પણ છીનવાઈ જશે.

આ પ્રકરણમાં આપણે આપણી સંપત્તિ વિશેની ફરિયાદોને આભારવશતામાં બદલી કાઢવાની રીતો શીખવાની છે. આમ કરવાથી તપને બમણો ફાયદો થશે કેમ કે ફરિયાદો બંધ કરવાથી સંપત્તિ ઓછી થતી અટકી જશે અને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી સંપત્તિ તમારી તરફ આકર્ષાશે.

આપણામાંથી મોટાભાગનાને તો ખ્યાલ જ નથી આવતો, કે આપણે પૈસા વિશે હંમેશ ફરિયાદ કરતા હોઈએ છીએ! આપણા મનમાં સતત તુલના, ઈર્ષ્યા કે અભાવના સ્વરૂપે ફરિયાદ ચાલુ જ હોય છે! ઘણી વાર આ બળાપો શબ્દોના રૂપે જીભ પર પણ આવી જાય છે. પૈસા વિશેની આ માનસિક કે શાબ્દિક ફરિયાદો અને ચિંતાઓ તમને વધુ ગરીબ બનાવે છે. આપણું સૌથી અણગમતું કામ બિલો ચૂકવવાનું હોય છે.

જ્યારે બૅન્કના ખાતામાં કે ખિસ્સામાં નાણાં ન હોય ત્યારે બિલ ચૂકવવાની આ સમસ્યા આપણને વિકરાળ લાગે છે. ‘આમદની અઠન્ની ખર્ચા રૂપૈયા’ ની સ્થિતિ હોય ત્યારે સ્વાભાવિકપણે મનોમન ફરિયાદ થઈ જાય છે. એટલું ચોક્કસ યાદ રાખજો કે ફરિયાદ એટલે ગરીબાઈને આમંત્રણ!

તમારી પાસે નાણાંનો અભાવ હોય ત્યારે બિલોનો ઢગલો જોઈને આંખે અંધારાં આવશે જ. તમે બિલોના ધસમસતા પ્રવાહની વચ્ચે ઊભા હો, તેમ લાગશે. આવા સમયે તમે તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ વિશે ફરિયાદો શરૂ કરશો તો એ ફરિયાદો તમને ગરીબાઈ અને નાણાંની વધુ અછત તરફ ધકેલશે.

ખિસ્સામાં પૈસા ન હોય ત્યારે બિલો માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કામ કદાચ સૌથી અઘરું છે પણ તમારે એ સૌથી અઘરું કામ જ કરી બતાવવાનું છે. જીવનમાં સમૃદ્ધિ મેળવવા માટે તમારે

સંપત્તિને લગતી પ્રત્યેક વસ્તુ માટે કૃતજ્ઞતા બતાવવાની છે. તેમાંનું એક કામ બિલો તરફ અણગમો ન બતાવવો તે પણ છે. બિલ તમારા સુધી આવ્યું ક્યાંથી? તમને કોઈ સેવા કે ચીજવસ્તુ તો મળી જ હશે ને? તો તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરવાને બદલે આપણે ખર્ચા-બિલ માટે ફરિયાદો કરીએ તે કેમ ચાલે? તમારે બિલકુલ વિરુદ્ધ વલણ અપનાવવાનું છે. તમને જેણે બિલ મોકલ્યું છે, તેમનો મનોમન આભાર વ્યક્ત કરવાનો છે. ખૂબ જ સરળ લાગતી આ ક્રિયા કરવી ખૂબ જ અઘરી છે. બિલ મોકલનારનો આભાર વ્યક્ત કરવાની વાત તો બાજુએ રહી, આપણને તો અસંતોષ જ રહે છે કે 'લૂંટાઈ ગયા'! તમે જો આ ક્રિયા કરી શકશો, તો તમે 'મની-મૅગ્નેટ' બની જશો તે નક્કી છે.

'મની-મૅગ્નેટ' બનવા માટે સેવા/વસ્તુ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી અનિવાર્ય છે. ઉદાહરણ તરીકે તમારા મકાનનું ભાડું કે હપ્તો આપવાનો થાય ત્યારે પેટમાં તેલ રેડાય છે, ખરું ને? તમે ક્યારેય એવું વિચાર્યું છે, કે ભલે ભાડાનું, પણ ઘર તો છે! બૅન્કો જો લોન ન આપતી હોત કે ઘરમાલિકો મકાનો પર કબજો જમાવીને બેસી જતા હોત તો હું. તો રસ્તા પર આવી ગયો હોત! કદાચ આપણામાંનાં મોટાભાગનાં લોકો રસ્તા કે ફૂટપાથ પર જ રહેતા હોત. તો ચાલો, આપણે મકાનમાલિકોનો તથા લોન આપનારી બૅન્કો તથા અન્ય સંસ્થાઓનો આભાર માનીએ! તેમને કારણ આપણને ઘરનું ઘર મળ્યું છે.

પેટ્રોલ ભરાવવાનું હોય ત્યારે પૈસા આપતાં જીવ બળે છે? ક્યારેક એવું પણ વિચારીએ કે ગાડીમાં પેટ્રોલ ન હોય, તો રોજ ઑફિસ શી રીતે જવાત? ગૅસ અને લાઇટનું બિલ ભરતાંય મનોમન કચવાટ અનુભવવાને બદલે ઘરમાં થતી રસોઈ માટે ગૅસનો અને લાઇટો, એ.સી.ની સગવડો માટે ઇલેક્ટ્રિસિટી કંપનીનો આભાર માની શકાય. વીજળી ન હોય તો કમ્પ્યૂટર, ઓવન, પંખા, ગિઝર કે પાણીની મોટર પણ ન ચાલત. ઇન્ટરનેટ કે ફોનનું બિલ આવે ત્યારે કૃતજ્ઞતાની લાગણી વ્યક્ત કરવાની છે. વિશ્વભરની માહિતી મિનિટોમાં નજર સમક્ષ ધરી દેનાર ઇન્ટરનેટનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. ફોન-મોબાઇલનાં બિલ ભરતી વખતે પણ આભાર માનજો, કે જ વ્યક્તિનું તમારે કામ હતું, તે વ્યક્તિ ફોન પર મળી ગઈ! તમારે પેટ્રોલ ન બાળવું પડ્યું તથા સમયની પણ બચત થઈ. મિત્રો તથા સગાં-સંબંધીઓ સાથે સંબંધો જાળવી રાખવા, ઇ-મેલ મોકલવા તથા મેળવવા અને સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઇટ પર પ્રવૃત્ત રહેવા માટે પણ આ સાધનો જ તમને કામ લાગ્યાં છે. અરે, એ કંપનીઓને તમારા પર કેટલો વિશ્વાસ છે, કે તમને તેમણે સર્વિસ આપ્યા બાદ બિલ મોકલ્યું છે!

જ્યારથી મને કૃતજ્ઞતાની આ અનેરી શક્તિનો અનુભવ થયો છે, ત્યારથી હું. કોઈ પણ બિલ ચૂકવું ત્યારે બિલ પર આ મુજબ લખું છું: "થૅંક્સ, પેઈડ!" પ્રત્યેક બિલ ફાઈલ કરતાં પહેલાં હું. "થૅંક્સ, પેઈડ" અચૂક લખું છું. શરૂઆતમાં, મારી પાસે જ્યારે પૂરતાં નાણાં ન હતાં ત્યારેય હું કૃતજ્ઞતાની આ જાદુઈ શક્તિ વાપરવાનું તો ચૂકતી જ ન હતી. દરેક બિલની પાછળ હું. લખતી, "થૅંક્યુ ફૉર ધ મની" "નાણાં બદલ આભાર". તમે પણ તમારી ભાષામાં આમાંથી કોઈ પણ વાક્ય લખી શકો છો. જ્યારે નાણાં ચૂકવવાના પૈસા આવી જાય ત્યારે એ બિલ પર "થૅંક્સ પેઈડ" લખી દો.

આજે જ તમે પણ આ પ્રયોગ શરૂ કરો. તમારા ખાનામાં એવાં બે-ત્રણ બિલો તો પડ્યાં જ હશે,

જ ચૂકવવાનાં બાકી હશે. ખરું ને? તમે તે બિલ પર લખી દો "થૅંક્યુ ફૉર ધ મની" . તમારી પાસે એ બિલ ચૂકવવાનાં નાણાં હોય, કે ન હોય, તમારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની જ છે. તમે તમારા મોટાભાગનાં બિલો ઑનલાઈન મેળવતા હો, તો તમારે તે બિલોને તમારા ઈ-મેલ પર ફૉરવર્ડ કરીને સબ્જેક્ટવાળી લાઈનમાં મોટા અક્ષરે લખવાનું છે - "થૅંક્યુ ફૉર ધ મની".

હવે, ભૂતકાળમાં તમે ચૂકવી દીધાં હોય, તેવા દસ બિલો ફાઈલમાંથી બહાર કાઢીને પ્રત્યેક પર લખો: "થૅંક્સ, પેઈડ". જ્યારે તમે આ લખતા હો, ત્યારે ખરા દિલથી તમારે પૈસા હોવા માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનો છે; લખવા ખાતર લખવાનું નથી. એ બિલો મોકલનારે તમને જે સેવા/ વસ્તુ આપી હોય તે બદલ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. કૃતજ્ઞતાની માત્રા જટલી વધુ ગહન, નાણાંને તમારી તરફ આકર્ષવાની ચુંબકીય શક્તિ તેટલી વધુ.

આજથી તમારે આ આદત પાડવાની છે - જ્યારે તમે કોઈ પણ બિલ ચૂકવો ત્યારે તમને જ ઉત્કૃષ્ટ સેવા કે ચીજવસ્તુ મળી તે બદલ અચૂક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. બિલ પર પેલા ચમત્કારિક શબ્દો લખવાના છે - "થૅંક્સ, પેઈડ" . જો બિલ ચૂકવવાનાં નાણાંની સગવડ ન હોય તો કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિ વાપરવાની છે. બિલની પાછળ લખવાનું છે- "થૅંક્સ ફોર ધ મની". મનમાં ઊંડે ઊંડે વિશ્વાસ રાખવાનો છે, કે નાણાંની સગવડ થઈ જ જશે.

જે બિલો ચૂકવાઈ ગયાં છે, તે અંગે તમે જ્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો ત્યારે તમારી સંપત્તિમાં વધારો થશે. કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ એટલે તમારા ધન સાથે સંકળાયેલી એક સોનેરી સાંકળ. એ સાંકળને કારણે તમે જે કાંઈ ખર્ચ કરશો તે પૈસા ફરી-ફરીને તમારી બાજુ પાછા આવશે. મોટેભાગે ખર્ચ જેટલા અથવા વધુ. તમારો ફાયદો તમે કેટલું ધન આપો છો તે પર નહીં, તમે એને માટે કેટલી કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો તેના પર નિર્ભર થશે. પચાસ રૂપિયાનું બિલ ચૂકવતી વખતે મનમાં સહેજેય કચવાટ રાખ્યા વગર જો કૃતજ્ઞતા અનુભવશો, તો સો કે વધુ રૂપિયાનો ફાયદો થશે.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નંબર ૯

નાણાંરૂપી ચુંબકીય તત્ત્વ

૧. તમારા પર થયેલી દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે તેને કૃપા ‘શા માટે’ માનો છો તે લખો. લિસ્ટ વાંચો. પુનરાવર્તન સમયે પ્રત્યેક કૃપા માટે ત્રણ વખત ‘થેંક યુ’ બોલો. આભારવશતાનો દિલના ઊંડાણમાંથી અનુભવ કરો.

૨. વણચૂકવેલું બિલ કાઢીને તેની પર ચમત્કારની શક્તિ વાપરો. બિલની પાછળ લખો “થેંક યુ ફોર ધ મની” . નાણાં હોય કે ન હોય, ચિંતા કર્યા વગર નાણાં બદલ કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરો.

૩. ભૂતકાળમાં ચૂકવાઈ ચૂક્યાં હોય તેવાં દસ બિલ તમારી ફાઈલમાંથી કાઢીને દરેકની નીચે “થેંક યુ, પેઈડ” આ શબ્દો લખો તથા ખરા દિલથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો, કે તમારી પાસે એ બિલ ચૂકવવાનાં નાણાંની સગવડ હતી.

૪. અને છેલ્લે, રોજની જેમ સૂતાં પહેલાં ચમત્કારિક પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં દબાવીને આજના દિવસમાં બનેલ શ્રેષ્ઠ બનાવ માટે હૃદયપૂર્વક ત્રણ વાર ‘થેંક યુ’ કહો.



દસમો દિવસ
દરેક વ્યક્તિ પર ચમત્કારિક રજ પાથરો

“કૃતજ્ઞતાથી વધુ અગત્યનું બીજું કોઈ કર્તવ્ય નથી.”

સંત ઍમ્બ્રોઝ (340-397)
કૅથોલિક ધર્મગુરુ, બિશપ

પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આપણે વાંચતા આવીએ છીએ કે, જેટલું આપશો તેનાથી સો ગણું મેળવશો. દિલથી કરેલ દાન, સમર્પણ કે મદદ એળે જતાં નથી. તેથી જ આપણે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જ જોઈએ. જ્યારે તમે અન્ય દ્વારા મદદ મેળવો ત્યારે માત્ર ફરજ તરીકે ‘થેંક યુ’ ન કહો. ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરવો એ તમારી ફરજ જ નથી, અનિવાર્ય ફરજ છે. કેમ કે તમારું જીવન સુધારવામાં એ કૃતજ્ઞતા મોટો ભાગ ભજવે છે.

કૃતજ્ઞતા અત્યંત શક્તિશાળી ઈંધણ છે. તમે જે તરફ કૃતજ્ઞતા વહેવડાવશો, તે તરફ તે વહેશે. કૃતજ્ઞતાતે તમે જાદુઈ ધૂળ સમજો. જ્યારે તમે ‘થેંક યુ’ કહો છો ત્યારે ખરેખર તો, એ જાદુઈ રજકણોનો તે વ્યક્તિ પર છંટકાવ કરો છો. એ ચમત્કારિક રજકણો તમે જ્યાં જ્યાં છાંટશો, તેટલી શક્તિશાળી અને પૉઝિટિવ ઊર્જા એ વ્યક્તિ સુધી પહોંચશે.

રોજેરોજ ઈ-મેલ, વૉટ્સઍપ, ઈન્ટરનેટ, ફોન કે પત્રો દ્વારા ઑફિસ, પર, રેસ્ટોરાં, લિફ્ટ, બસ કે ટ્રેનમાં આપણે અનેક લોકોના સીધા સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આમાંથી અનેક સીધી કે આડકતરી રીતે આપણને મદદ કરતા હોય છે તથા કૃતજ્ઞતાના હક્કદાર હોય છે.

માત્ર એક દિવસમાં તમે આવા કેટલા લોકોને મેળો છો? કરિયાણાની દુકાનનો કર્મચારી, રેસ્ટોરાંમાં કામ કરતો વૅઈટર, બસ કે ટૅક્સીના ડ્રાઇવર, ધોબી, છાપાવાળો કે તમારી ઑફિસનો પટાવાળો! કસ્ટમર સર્વિસના ક્ષેત્રમાં કામે કરતા આવા કેટલાય લોકો તમને સેવા આપે જ રાખે છે અને તમે લીધે જ રાખો છો. તમે ક્યારેય તેમેનો આભાર માનવાની તસ્દી લો છો? ના. આપણે તો એક દિવસ પેપર કે દૂધ મોડું આવે, તો ઝઘડો કરવા બેસી જઈએ છીએ. ખરું ને? એક બાબત ભૂલશો નહીં. તમે સેવાક્ષેત્રમાં કામે કરતા આ કર્મચારીઓ તરફ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નહીં. કરો, તો તમને સેવા મળતી બંધ થઈ જશે.

ઘરમાં કે સોસાયટીમાં પ્રત્યેક સેવા સમેયસર મળે તથા તેની જાળવણી થાય તેને માટે કેટકેટલી એજન્સીઓ ચોવીસે કલાક કામે કરતી હોય છે! ઈલેકિટ્રસિટી કંપનીના કર્મચારીઓ, ગૅસ, ટેલિફોન, રસ્તા કે કચરો ઉપાડનાર સફાઈ કર્મચારીઓ!

સફાઈ કર્મચારીઓ વગર તો ગામ-શહેરનું શું થાત? આપણા રસ્તા, પબ્લિક પાર્ક, બાથરૂમો, મુતરડીઓ, બસો, એરપૉર્ટ, હૉસ્પિટલો, રેસ્ટોરાં, સુપર માર્કેટ હોય કે ઑફિસ બિલ્ડિંગ્ઝ… બધે જ ઉકરડા સર્જાઈ ગયા હોત! રોગચાળો ફાટી નીકળત. આપણે એ બધાંને પ્રત્યક્ષ તો ન જ મેળી શકીએ પરંતુ પરોક્ષ રીતે તેમના પર પેલી ચમત્કારિક રજનો છંટકાવ તો કરી જ શકીએ, ખરું ને? આજ પછી તમે જ્યારે પણે તમારી ઓફિસના ચોખ્ખાં ટેબલ-ખુરશી કે બાથરૂમ વાપસે ત્યારે સફાઈ કર્મચારીનો આભાર જરૂર માનજો.

તમે રેસ્ટોરામાં જમવા ગયા હો ત્યારે જ વેઈટર તમને સર્વિસ આપે છે તેને ટીપ આપવાથી તમારી ફરજ પૂરી થઈ ગઈ હોય તેમ ન માનશો. તમારે માટે જે ટેબલ સાફ કરે છે, જે રસોઈ બનાવે છે, જ મૅન્યુ આપીને ઑર્ડર લે છે તથા છેલ્લે સર્વિસ આપીને ટેબલ સાફ કરીને મુખવાસ મૂકી જાય છે એ સર્વેને ‘થૅંક યુ’ અચૂક કહેજો. ત્યાં પણ ‘મૅજિક ડસ્ટ’ પાથરજો. તમે સુપર માર્કેટમાં, નાની દુકાનમાં કે શાક ખરીદવા ગયા હો, તો ત્યાં પણ દરેક પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા જરૂર બતાવજો.

તમે પ્લેનમાં મુસાફરી કરવાના હો, તો ચેકઈન કરનાર કર્મચારીઓ, સિક્યુરિટીનું ચેકિંગ કરનાર કર્મીઓ, ટિકિટ ચેક કરનાર તથા કેબિન ક્રૂનો જરૂર આભાર માનજો. એરહૉસ્ટેસ, જે ભલે ફરજ ખાતર પણ મીઠું હસીને આપને આવકારે છે, તેને ‘થૅંક યુ’ જરૂર કહેજો. વિમાનમાં તે તમને ખાવાની તથા પીવાની ચીજવસ્તુઓ આપે છે, તમે ખાવાનું પૂરું કરો ત્યારે પ્લેટ પાછી લઈ જાય છે તથા ફલાઈટમાંથી ઊતરવાના સમયે તેની કંપનીની ફલાઈટમાં મુસાફરી કરવા બદલ કૅપ્ટન તથા બધાં જ કર્મચારીઓ વતી આપનો આભાર વ્યક્ત કરે છે - તમે પણે વિમાનમાંથી ઊતરતી વખતે બધાંનો અવશ્ય આભાર માનજો. માત્ર એક ફલાઈટ માટે આ ક્રિયા નથી કરવાની; જ્યારે જ્યારે વિમાનમાં પ્રવાસ કરો ત્યારે એટલું જ વિચારો કે આકાશમાં પક્ષીની જેમ ઊડીને ફટાફટ બીજે સ્થળે પહોંચવું એ કોઈ ચમત્કારથી કમે નથી!

તમારા કામેમાં તમને રોજેરોજ મદદ કરનાર કલાર્કો, બૅન્કના કર્મચારીઓ, રિસેપ્શનિસ્ટ, કૅન્ટીનનો સ્ટાફ, સફાઈ કર્મચારીઓ, સહકર્મચારીઓ કે ડ્રાઇવર—બધા જ કૃતજ્ઞતાના હક્કદાર છે. તે સર્વે પર કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ રજોટી પાથરવામાં કંજૂસાઈ ન કરશો.

હૉટેલના વેઈટર્સ કે દુકાનોના કર્મચારીઓ આપણને સહુને સર્વિસ આપવા માટે ખૂબ ખૂબ મહેનત કરે છે. આપણને ક્યારેક વિચાર આવે, કે એમાં તે શી નવાઈ છે? ઈટ્સ પાર્ટ ઑફ ધેર જૉબ! હા, વાત તો સાચી જ છે… સર્વિસ આપવાની નોકરી તેમણે સ્વીકારી છે તેથી સેવા આપવી તે તેમની ફરજ છે. પણ દિવસ દરમિયાન વિવિધ લોકો જાતજાતના મૂડ સાથે તેમની હૉટેલ કે દુકાને આવે છે. આમજનતાની સેવા એટલે આવા દરેકની સેવા. આમાં ઝઘડો કરી બેસનાર તથા ક્યારેક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત ન કરનારનો પણે સમાવેશ થાય છે. તેથી જ, આજ પછી કોઈ તમને સેવા આપે, તો યાદ રાખજો, કે તે કોઈ માનો લાડલો કે પિતાની આંખનું રતન છે, તેનાં ભાઈ-બહેનનો લાડકો ભાઈ છે કે બે-ત્રણ બાળકોનો બાપ છે! તેના પ્રિય જીવનસાથી કે જીવનસખીને છોડીને આપની સેવામાં જાન રેડી રહ્યો છે. તેને શું તમારી દયા કે કૃતજ્ઞતાનો હક્ક નથી?

આપણને ઘણી વાર આવા લોકોના ખરાબ અનુભવ પણે થાય છે. આપણે જેવી સેવાની અપેક્ષા હોય તેવી સેવા ન મળે, કર્મચારી માથાનો ફરેલો હોય, ઉદ્ધત કે બેધ્યાન હોય! આવા પ્રસંગ બને,

ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી લગભગ અશક્ય હોય છે. જ્યારે આમ બને, ત્યારે તમારે સમજવાનું કે તમારી કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિનો આધાર આવી કોઈ એકલદોકલ વ્યક્તિ પર ન હોઈ શકે. તમારે તો આવા સમયે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે. તમારા જીવનમાં જો તમે ચમત્કાર ઈચ્છતા હો તો! તમે જો મનમાં દયાની ભાવના રાખશો (આવા મુશ્કેલીના સમયમાં) તો કદાચ તમને સામેની વ્યક્તિની મુશ્કેલી સમજાશે. એ માણસે જે વર્તન કર્યું તેની પાછળના સંજોગો વિશે તમને ખ્યાલ આવશે. તેની કદાચ તબિયત ખરાબ હોય, તેણે સ્વજન ગુમાવ્યાં હોય કે તેનો વિવાહ તૂટી ગયો હોય! જીવનમાં આવા એકાદ કારણસર તે હતાશ-નિરાશ કે ડિપ્રેસ્ડ હોઈ શકે! તમે જો તેના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તો તે વ્યક્તિ માટે એ દિવસ પૂરતો એક ચમત્કાર સર્જાશે.

"પ્રત્યેક વ્યક્તિ જીવનરૂપી સંગ્રાય લડી રહી છે, તેથી જ તમે દયાળુ બનજો."

ફાઇલો ઑફ એલેકઝાંડ્રિયા (લગભગ ઈ.પૂ. 20 થી 50)
ફિલસૂફ

ધારો કે તમે કોઈને ફોન પર 'થૅંક યુ' કહેવા ઈચ્છો છો. તે વ્યક્તિની મદદ માટે તમે આભાર વ્યક્ત કરવા ઈચ્છતા હો, તો માત્ર 'થૅંક યુ' કહો ન ચાલે; કારણ જરૂર આપજો. દા.ત., "તમે 'ફલાણા' કામમાં મને મદદ કરી તે બદલ ખાસ થૅંક્સ." "થૅંક્સ ફૉર યૉર ટાઈમ." "અરે, તમે સલાહ ન આપી હોત, તો અમે તો અટવાઈ જ ગયા હોત." "તમે અણીને વખતે ન આવ્યા હોત, તો મારા બાપુજી બચત જ નહીં... થૅંક્સ." તમે જો આ મુજબ વર્તન કરશો તો સામેની વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાથી તમે દંગ થઈ જશો. તેને પણ તમારી નિખાલસતા માટે માન થશે.

તમે જ્યારે કોઈનો આભાર માનતા હો, ત્યારે તે વ્યક્તિની સામે જોઈને જ બોલજો. તમે તેની આંખમાં આંખ મિલાવીને વાત નહીં કરો તો તેને તમારી કૃતજ્ઞતાનો અહેસાસ નહીં થાય. પેલી જાદુઈ રજનો છંટકાવ નહીં થાય. કૃતજ્ઞતાની ભાવનાને હવામાં ન ઉછાળશો. એ સમયે તમે નીચું જોઈ જશો કે સેલફોન પર વાતો કરવા માંડશો તો સમજી લેજો કે તમે આભારની અભિવ્યક્તિનો અવસર ગુમાવી દીધો છે. તમે બીજાં બે-ત્રણ કામ કરતાં-કરતાં થૅંક્સ કહેતા હશો તો તેમાં ઈમાનદારી નહીં હોય.

બે-ત્રણ વર્ષ પહેલાંની જ વાત છે. હું મારી બહેન માટે ગિફ્ટ ખરીદવા એક દુકાનમાં ગઈ હતી. સ્ટોરમાં જે યુવાન ચુલબુલી સેલ્સગર્લ હતી તેણે મને બે-ત્રણ પ્રશ્ન પૂછ્યા અને પછી તે સ્ટોરમાં ચીજવસ્તુ શોધવા મંડી પડી... જાણે પોતાની સગી બહેન માટે ગિફ્ટ ખરીદવાની ન હોય! ખૂબ મહેનત કરીને તેણે એક પરફેક્ટ ગિફ્ટ શોધીને સુંદર બૉક્સમાં મૂકી, પૅક કરીને બૅગમાં મૂકીને મારા હાથમાં આપી. બરોબર એ જ વખતે મારા સેલફોનની રિંગ રણકી ઊઠી. મેં એક હાથે બિલ ચૂકવ્યું અને હું ફોન પર વાતો કરતાં કરતાં સ્ટોરની બહાર નીકળી ગઈ. મૉલના દરવાજે પહોંચતાં જ મને કાંઈક વિચિત્ર ફીલિંગ થવા લાગી. હું તરત જ પેલા સ્ટોરમાં પાછી પહોંચી. પેલી સેલ્સગર્લનો હાથ પકડીને મેં તેનો ખરા દિલથી માત્ર આભાર જ ન માન્યો પરંતુ હું શા માટે તેની આભારી છું તે કારણો પણ કહ્યાં. તેણે મારે માટે, મારી બહેનને માટે, જે કાંઈ કર્યું, તેની હું ખરેખર કદર કરું છું તે જણાવીને તેને જાદુઈ ધૂળથી જાણે નવડાવી નાંખી. તમે માનશો નહિ, પણ તેની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં અને પછી તેના મોં પર સ્મિત વ્યાપી ગયું. આવું સરસ

સ્માઈલ મેં તો ક્યારેય નહોતું જોયું!

દરેક ક્રિયાની સમાન માત્રામાં પ્રતિક્રિયા હોય છે. કૃતજ્ઞતા સાથે જ્યારે સચ્ચાઈ ભળે છે, ત્યારે સામેની વ્યક્તિ તેને અનુભવી શકે છે. એ સમયે ફક્ત તેને જ નહીં, તમને પણ અંદરખાને ખૂબ જ સંતોષની લાગણી થાય છે. તે દિવસની જ વાત કરું તો, હું સ્ટોરની બહાર નીકળી ત્યારે મારા દિલમાં એવો અવર્ણનીય આનંદ વ્યાપેલ હતો, કે એનું વર્ણન કદાચ હું શબ્દોમાં નહીં કરી શકું.

સેવા મેળવ્યા બાદ જ હું કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નથી કરતી. હું તો પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ પર ચમત્કારિક રજકણોનો છંટકાવ કરવામાં માનું છું. મારી દીકરી જ્યારે જ્યારે કાર લઈને તેને સાસરે જાય ત્યારે તે સલામત રીતે મારા ઘર સુધી પહોંચી તે યાદ કરીને મારી આંગળીઓ હવામાં હલાવી લઉં છું. મનોમન વિચારું છું કે હું તેના પર તથા તેની કાર પર 'મૅજિક ડસ્ટ' પાથરી રહી છું. નવું પુસ્તક શરૂ કરતાં પહેલાં હું મારા કમ્પ્યૂટર પર પણ આ જ ક્રિયા કરું છું. કોઈ પણ સ્ટોરમાં પ્રવેશતાં પહેલાં જ હું સ્ટોરમાં પણ ચમત્કારની રજ પાથરું છું. મારી દીકરી પણ હવે આ પ્રયોગ કરે છે. તે મેને કહે છે, "મૉમ, હું તો ડ્રાઈવિંગ શરૂ કરતાં પહેલાં 'મૅજિક ડસ્ટ' નો ઉપયોગ કરી જ લઉં છું. વળી રસ્તામાં કોઈ ડ્રાઈવરને સ્પીડિંગ કરતો જોઉં કે વિચારોમાં ખોવાયેલ જોઉં તો તેના પર પણ દૂરથી જ 'મૅજિક ડસ્ટ' છાંટું છું જેથી તે શાંતિથી વિઘ્ન વગર ઘેર પહોંચી જાય."

તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે, કે કેટકેટલા લોકો તમને વિવિધ સેવા આપે છે? આજે, માત્ર એ સર્વેને યાદ કરીને તેમનો આભાર માનવાનું એકાદું બહાનું શોધી કાઢો. મનોમન તે વ્યક્તિને 'થૅંક યુ' કહીને તેના પર જાદુઈ ધૂળનો છંટકાવ કરો. તમે 'થૅંક યુ'ની અભિવ્યક્તિ મોટેથી બોલીને પણ કરી શકો છો. ઓછામાં ઓછા દસ સેવકોનો તમારે આભાર માનવાનો છે. એ વ્યક્તિ તમારી સામે ન હોય તો મનોમન તેને યાદ કરીને ઉપકારવશ બનો. તમે મનમાં આ મુજબ બોલો:

"રોજ સવારે રસ્તા પરથી કચરો વાળનાર બધા જ સફાઈ-કર્મચારીઓનો હું ઋણી છું. સવારે વહેલા ઊઠીને તેઓ કચરો ઉપાડે છે, વર્ષોથી? ઘડિયાળના કાંટે કામ કરતા આ સેવાકર્મીઓ વિશે મેં ક્યારેય વિચાર્યું ન હતું! આજે, આ પળે હું તેમનો ઋણસ્વીકાર કરું છું. થૅંક યુ,"

આપણને વિવિધ સેવા આપનાર બધાંને યાદ કરીને ઓછામાં ઓછી દસ વ્યક્તિનો આભાર માનવાની તક આપણે ઝડપી લેવાની છે. પ્રત્યેક પર પેલી 'મૅજિક ડસ્ટ'નો છંટકાવ કરવાનો છે. ચમત્કારિક રજકણોનો છંટકાવ તમે ખુદ અનુભવશો, તો જ સામેની વ્યક્તિ પણ અનુભવશે. તમારે મનમાં જાદુઈ રજના છંટકાવની કલ્પના કરવાની છે. તમને જો એ અનુભૂતિ થાય, કે સેવા આપનાર કર્મચારી પર એ રજકણો પ્રસરી ચૂકી છે, તો કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો તમને સ્વયં અનુભવ થશે. તમને જે અનુભૂતિ થઈ હોય, તેની તસવીર તમે મનમાં સંઘરી રાખવાનો પ્રયત્ન કરજો. એનાથી તમને ખાતરી થશે, કે કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક ધૂળ પ્રત્યેક સેવાકર્મી સુધી પહોંચી છે, તથા તેનાથી એમનું જીવન સુધરી રહ્યું છે. એટલું જ નહીં, જ્યારે જ્યારે તમે અન્ય પર આ જાદુઈ રજ છાંટો છો - અર્થાત્ અન્ય પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો છો, ત્યારે ખરેખર તો એ જ રજકણો તમારા તરફ પરત આવે છે.

આજનો તમારો પ્રોગ્રામ શો છે? તમે ઘરે જ હો, તો કાગળ-પેન હાથમાં લો. કમ્પ્યૂટર વાપરતા હો, તો તેની સામે બેસીને માત્ર એવા લોકોને યાદ કરો કે જેમણે પોતાના સેવાક્ષેત્રની ઉપરવટ

જઈને તમને સેવા આપી હોય. માત્ર ફરજ બજાવવા ખાતર નહીં, પરંતુ તમારું જીવન સરળ બનાવવાની કોશિશરૂપી સેવા આપી હોય. આજની જ વાત કરું, તો મારા ઈન્સ્યુરન્સ એજન્ટે મને ફોન કરીને માહિતી આપી કે મારો ચેક રિટર્ન થવાને કારણે એક પૉલિસી બંધ થવાની તૈયારી છે. આજે જ જો મને એ માહિતી ન મળી હોત તો મારે ઘણા રૂપિયાનું નુકસાન થાત. કદાચ પૉલિસી હંમેશ માટે બંધ પણ થઈ જાત. આપણા પોસ્ટમેન, કચરો ઉપાડનારા, કરિયાણા તથા શાકવાળા, હોમ ડિલિવરી કરનાર દુકાનદારો, બૅન્કના જૂના-જાણીતા ક્લાર્ક, કામવાળી બાઈ કે નોકર, આવાં તો કેટકેટલાં લોકો આપણને રોજેરોજ સેવા આપે છે. સવારે છાપું નાખનાર ફેરિયો, દૂધની થેલીની હોમ ડિલિવરી કરનાર કે ટી.વી. રિપેર કરનાર! દસ નામો તો એક મિનિટમાં આંગળીને વેઢે ગણોઈ જશે. આપણે તો આપણા શબ્દકોશમાં એક જ શબ્દનો ઉમેરો કરવાનો છે 'થૅંક યુ' ! ખરું ને? કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કાર્ય અઘરું છે, પણ કરવા જેવું છે. તો આજથી જ કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ ધૂળનો છંટકાવ કરવાની ટેવ પાડો.

યાદ કરાવી લઉં:

આવતી કાલનો પાઠ આજે રાત્રે જ વાંચી લેવો. કારણ એ, કે અગિયારમા દિવસનો અભ્યાસ સવારે જાગતાંની સાથે જ શરૂ થાય છે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૦

દરેક વ્યક્તિ પર ચમત્કારિક રજનો છંટકાવ કરો

૧. તમારા પર થયેલ ઉપકારોની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે શા માટે અને 'બ્લૅસિંગ' ગણો છો તેની નોંધ કરો. સૂચીને ફરીથી વાંચો તથા પ્રત્યેક ઉપકાર બદલ ત્રણ વાર ખરા દિલથી "થેંક યુ , થેંક યુ , થેંક યુ" સાથે આભાર વ્યક્ત કરો.

૨. આજે કોઈ પણ દસ સેવાકર્મીઓ પર 'ચમત્કારિક ધૂળ' નો છંટકાવ કરો. સીધી કે આડકતરી રીતે મનોમન તેમનો આભાર માનો. તમને એ સેવાથી કયો લાભ થાય છે તે વિશે વિચારીને અત્યંત કૃતજ્ઞ બનો.

૩. રાત્રે સૂતાં પહેલાં જાદુઈ પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં લઈને દિવસ દરમિયાન બનેલી માત્ર સારી ઘટનાઓને યાદ કરો. તેમાંથી શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે પેલો ચમત્કારિક શબ્દ 'થેંક યુ' કહો તથા અનુભવો.

૪. અગિયારમું પ્રકરણ ધ્યાનથી વાંચી લો. અગિયારમા દિવસની ક્રિયા પ્રાત:કાળથી જ શરૂ થવાની છે.



અગિયારમો દિવસ

ચમત્કારસભર સવાર

"રોજ સવારે જાગો ત્યારે માત્ર એટલું જ વિચારો કે મનુષ્યયોનિમાં જન્મ લેવો, જીવિત રહેવું, વિચારવું, જીવનનો આનંદ માણવો તથા પ્રેમ કરવાની શક્તિ હોવી એ પરમ સૌભાગ્ય છે."

માર્કસ ઓરેલિયસ (121-180)
રોમન સમ્રાટ

આજનો તમારો દિવસ ચમત્કારસભર રહે તે માટે શું કરવું જોઈએ? સૌથી સહેલો અને સરળ ઉપાય એ છે, કે તમારી સવાર કૃતજ્ઞતાભર હોય. તમારી સવારની દિનચર્યામાં જ તમે કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિનો થોડો સમય કાઢી લો. પછી પરિણામ જુઓ! દિવસ દરમિયાન તમે અનેક ચમત્કારો અનુભવશો.

આભાર માનવા માટે આમ તો એક આયખુંય ઓછું પડે, પણ સવારના પહોરમાં તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની અનેક તક મળે છે. આને માટે તમારે સમય પણ વેડફવો નહીં પડે. તમારી પ્રાત:ક્રિયાઓ પતાવતાં જ તમે સ્વાભાવિકપણે આ કાર્ય કરી શકો છો. ઊઠતાંની સાથે જ મનને કૃતજ્ઞતાથી લથબથ કરી દેવાથી જાણ્યે-અજાણ્મે આપણા મનમાં આવતા નકારાત્મક વિચારોને આપણે દૂર રાખીએ છીએ. આ સમયે જે કોઈ ખરાબ વિચારો મનમાં પ્રસરે છે, તે આપણને દિવસભર તથા સૌથી વધુ પ્રમાણમાં નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. સવારથી જ કૃતજ્ઞતા દર્શાવી શકાય તેવી વસ્તુઓની શોધ કરનારના મનમાં નકારાત્મક વિચારો માટે જગ્યા જ નથી બચની. એક વાર તમે આ ટેવ પાડી દેશો, તો તમે દિવસભર ખુશખુશાલ અને આત્મવિશ્વાસસભર રહેશો. તમારી નજર સમક્ષ ચમત્કાર સર્જાશે.

તો, ચાલો આજે ઊઠતાં જ પ્રયોગ શરૂ કરો. ખરા દિલથી 'થેંક યુ' કહો. બીજું કાંઈ જ બોલવાની જરૂર નથી. તમને પ્રશ્ન થશે જ કે શેને માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનો? જવાબ છે... તમે જીવતા છો, તેને માટે! તમારા આયુષ્યમાં થયેલ એક દિવસના વધારા માટે! જીવન એક ભેટ છે, પ્રત્યેક દિવસ પણ પ્રભુનો ઉપહોર છે. તમે જો શાંતિથી વિચાર કરશો, તો તમને આ સત્ય સમજાશે, ઊઠતાંની સાથે જ તમને ખુદ 'થેંક યુ' કહેવાનું મન થશે જ. તમે નવા પ્રભાત માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કર્યા વગર રહી જ નહીં શકો. તમને જો એક દિવસનું મહત્ત્વ ન સમજાતું હોય, તો જીવનમાં એક દિવસ છોડી દો. બીજા દિવસથી તમે ચોક્કસ નવી સવાર માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો જ. વીકએન્ડમાં તમે લાંબી ઊંઘ ખેંચી હોય કે ક્યારેક સવારે ઍલાર્મથી સફાળા જાગ્યા

હો તો તરત જ પેલા જાદુઈ શબ્દો 'થૅંક યુ' મોંમાંથી નીકળી જ જશે.

ગઈ કાલે રાત્રે તમને કેવી શાંતિની નીંદર મળી! તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરી શકાય. ભાગ્યશાળીને જ ઊંઘવા માટે અલાયદો રૂમ, સરસ પથારી, ચોખ્ખી ચાદર, તકિયો તથા કામળો મળે! તમારા ઘરમાં બાથરૂમ છે? તેમાં પાણી આવે છે? કૉંગ્રેચ્યુલેશન્સ! તમારા ઘર સુધી પાણીની પાઈપલાઈન નાખવાની મહેનત કોણે કરી હશે? આખા શહેરમાં પાઈપો અને ગટરોનું નેટવર્ક કોણે બિછાવ્યું હશે? તમે તો નળ ખોલો છો, ને ઝપાટાબંધ પાણી આવે છે. સવારે ટૂથબ્રશ અને ટૂથપેસ્ટ હાથમાં લેતાં જ બોલો, 'થૅંક યુ' . બ્રશ, ટુવાલ, સાબુ, અરીસો તથા બાથરૂમની પ્રત્યેક થીજવસ્તુ માટે આભાર વ્યક્ત કરો. આ વસ્તુઓ તમને આખો દિવસ તરોતાજા રાખે છે એને દિવસભર કામ કરવાની શક્તિ આપે છે.

નાહી લીધા બાદ કપડાં પહેરતી વખતે પણ તમે વિચારજો કે તમે કેટલા ભાગ્યશાળી છો! પસંદગી કરતાં થાકી જવાય એટલાં કપડાં તમારી પાસે છે! તમારાં કપડાં બનાવવા માટે કેટકેટલા લોકોએ અથાક પરિશ્રમ કર્યો હશે! તમારાં અમુક કપડાં તો વિદેશમાં પણ બનેલાં હશે. દરેક વ્યક્તિનો મનોમન આભાર માનજો. તમારી પાસે બૂટ-સૅન્ડલ છે? તો તમે નસીબદાર છો! બૂટ-ચંપલ વગરના જીવનની કલ્પના તો કરી જુઓ! પ્લીઝ, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

> "નવા પ્રભાતની કલ્પનામાત્રથી હું રોમાંચિત થઈ જાઉં છું. નવો દિવસ એટલે નવો પ્રયત્ન, નવી તક તથા દૂરસુદૂર રાહ જોઈ રહેલો ચમત્કાર!"

જે. બી. પ્રિસ્ટલે (1894-1984)
લેખક અને નાટ્યકાર

તમે સવારથી જ તમારી દિનચર્યામાં કૃતજ્ઞતાનો અત્યંત ગહન પ્રયોગ કરો. ચમત્કાર ત્યાંથી જ શરૂ થઈ જશે. આંખો ખૂલે તે મિનિટથી શરૂ કરીને બાથરૂમમાં, કપડાં પહેરતાં તથા શૂઝ પહેરતાં તમારે સતત આભાર માનવાની ક્રિયા ચાલુ રાખવાની છે. તમે સવારે નહાતા ન હો, કે નોકરી ન કરતા હો તો ચિંતા ન કરશો. તમારે તો માત્ર 'સવારની જાદુઈ ક્રિયા' યાદ રાખીને તેનો ગાઈડ તરીકે ઉપયોગ કરીને તમારી જે પણ રોજિંદી ક્રિયાઓ હોય તેમાં તે મુજબ ગોઠવણ કરવાની છે. ધારો કે તમે ઊઠતાં જ કૉફી/ચા પીતા હો તો ચા પીતાં પીતાં તમારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. તમે ધ્યાન કે પ્રાણાયામ કરતા હો, તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કામ વધુ સહેલું થઈ જશે. સવારે ટેબલ સુધી ચા, કૉફી, પેપર, જ્યૂસ અને નાસ્તો ક્યાંથી હાજર થઈ જાય છે? તમારી સવાર આ ચીજવસ્તુઓને કારણે કેટલી સુંદર, ઊર્જાસભર થઈ જાય છે!

રસોડમાં જો ગૅસ, ટોસ્ટર, ઓવન, મિક્સર, કીટલી કે વાસણો ન હોય તો? ક્યારેય આપણે આ ચીજવસ્તુઓ વિશે વિચારતા જ નથી.

હું શું કરું છુ, કહું? સવારે પથારીમાંથી મારો પહેલો પગ જમીન પર મૂકું ત્યારે બોલું છું 'થૅંક્સ' અને બીજો પગ મૂકું ત્યારે બોલું છું 'ટુ યુ'. જ્યારે બંને પગ જમીન પર મુકાય ત્યારે એક વાર તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત થઈ જ ગઈ હોય! બાથરૂમ તરફ જતાં ફરી એક વાર મનોમન આ શબ્દોનું પુનરાવર્તન કરું છું. ત્યાર બાદ બાથરૂમની જે ચીજવસ્તુઓ વાપરું ત્યારે મનોમન તે ચીજ માટે આભાર વ્યક્ત કરું છું. રોજિંદાં કામો પતાવીને હું જ્યારે બહાર જવા માટે તૈયાર થઈ જાઉં,

ત્યારે તો મારું દિલ આનંદથી અને સંતોષથી ઊછળી ઊઠે છે! મને નાચવાનું મન થઈ જાય છે! જ્યારે આવો આનંદ થાય ત્યારે મને ખાતરી થઈ જાય છે કે મારી કૃતજ્ઞતાએ રંગ રાખ્યો છે. હવે આજનો દિવસ તો જાદુઈ જ જવાનો. ખરેખર, દિવસ દરમિયાન મને સતત કોઈ અદ્વિતીય શક્તિના સહકારનો અનુભવ થાય છે જાણે કે કોઈ અદીઠ શક્તિ મને મદદ ન કરતી હોય! એક પછી એક અનેક સારા અનુભવ થવાથી મારી કૃતજ્ઞતાની માત્રા પણ વધે છે. જેમ કૃતજ્ઞતા વધુ, તેમ ચમત્કાર વધુ શક્તિશાળી. તમને સહુને એવા દિવસો યાદ હશે જ કે જ્યારે તમારા બધા જ પાસા સવળા પડ્યા હોય. ‘ચમત્કારિક સવાર’ના પ્રયોગ બાદ એવા દિવસોની સંખ્યા અનેકગણી વધી જશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૧

ચમત્કારસભર સવાર

૧. જાગતાંની સાથે જ ચમત્કારભર્યો શબ્દ 'થૅંક યુ' બોલવાનો છે. બીજું કોઈ પણ કામ પછી કરવાનું છે.

૨. આંખ ખૂલવાથી માંડીને તૈયાર થઈ જાઓ ત્યાં સુધી મનોમન સતત આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની છે. જે કાંઈ વાપરો, ખાઓ, પીઓ કે અડો... પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ માટે બોલો 'થૅંક યુ' .

3. તમારા પર થયેલ કૃપાઓ વિશે વિચારીને દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. તમે 'શા માટે' આભારી છો તે ખાસ લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. પ્રત્યેક પૉઈન્ટ બાદ ત્રણ વાર બોલો 'થૅંક યુ' . દસેય કૃપાઓ માટે ખૂબ ખૂબ આભારવશ બનો.

૪. રાત્રે ઊંઘવા જતાં પહેલાં જાદુઈ પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં દબાવીને આજના દિવસની બધી જ ઘટનાઓને યાદ કરો. શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે ચમત્કારિક શબ્દ 'થૅંક યુ' અનુભવો અને બોલો.



બારમો દિવસ
તમે એમને ક્યારેય યાદ કરો છો ખરા?

"જ્યારે આપણા દિમાગની બત્તી બુઝાઈ જાય છે ત્યારે કેટલીય વાર ચમત્કારિક રીતે તદ્દન અજાણી વ્યક્તિની સમયસરની મદદથી આપણી જ્યોત ફરીથી પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે. આવી પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે આપણે ભારોભાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જોઈએ."

આલ્બર્ટ સ્વાઇટ્ઝર (1875-1965)
નોબેલ શાંતિ પુરસ્કારના વિજેતા,
મેડિક્લ મિશનરી અને ફિલસૂફ

આપણને સહુને જીવનમાં અનેક સુખદ અનુભવો ઓચિંતા જ થાય છે. ક્યારેક અજાણતાં મદદ મળે, માર્ગદર્શન કે હૈયાધારણ મળી જાય છે. અરે, ઘણી વાર તો અણીના સમયે યોગ્ય સલાહ મળવાને કારણે આપણા સમગ્ર જીવનની દિશા જ બદલાઈ જાય છે. સફળતાને માર્ગે જ્યારે આપણી ગાડી દોડવા લાગે છે ત્યારે આપણે એ વ્યક્તિને ભૂલી જઈએ છીએ કે જેણે એ રસ્તા તરફ આંગળી ચીંધીને આપણને એ રસ્તે ચડાવ્યા હોય. ક્યારેક જીવનની તેજ રફતારમાં ઘડીક થોભીને જો પાછા ફરીને જોવાની તસ્દી લઈએ, તો એ વ્યક્તિનો ઉષ્માભર્યો સ્પર્શ જરૂર યાદ આવે!

એ તમારા શિક્ષક કે કોચ હોઈ શકે, કાકા-કાકી, મામા, ફોઈ, નાનાં કે મોટાં ભાઈ-બહેન, દાદા-નાના કે નાની કોઈ પણ હોય. કો'ક અજાણ્યા ડૉક્ટર, નર્સ કે ખાસ મિત્ર પણ હોઈ શકે. તમને બિઝનેસ પાર્ટનર કે જીવનસાથી સાથે પ્રથમ મુલાકાત યોજી આપનાર વ્યક્તિ હોય! ક્યારેક સાવ અજાણી વ્યક્તિ આપણા જીવનમાં પારસમણિ બનીને આવે છે અને લોઢાને સોનું બનાવી દે છે! થોડીક ક્ષણો માટે આપણા અસ્તિત્વ સાથે સંકળાનાર એકાદ વ્યક્તિ સમગ્ર જીવનને મહેકાવી જાય છે... હૃદયની વીણાને ઝંકૃત કરી દે છે!

મારાં દાદીએ મને પુસ્તકો, રસોઈની કળા તથા મારા મૂળ વતનને પ્રેમ કરતાં શીખવ્યું. તેમને વાંચવું તથા રાંધવું ખૂબ જ ગમતું. તેમના જીવનનો મારા પર ખૂબ પ્રભાવ હોવાથી મને પણ વાંચવાનો તથા રસોઈનો શોખ વળગ્યો. મારા પુસ્તકપ્રેમે જ મને સફળ બનાવી. અત્યારે હું જ્યાં રહું છું, તે મારા મૂળ વતનના મકાનને ઘણું મળતું આવે છે.

હું જ્યારે નાની હતી ત્યારે મારાં દાદી મને વારંવાર વિવિધ લોકોનો આભાર માનવાનું ફરમાન કાઢતાં. એ વખતે મને લાગતું, કે એ મને નમ્રતાનો ગુણ શીખવવા માટે 'થેંક યુ' કહેતાં શીખવે છે.

હું ખાસ્સી સમજણી થઈ ત્યારે મને સમજાયું કે 'થેંક યુ' જેવા શબ્દ દ્વારા કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી કેટલી અગત્યની છે! મારાં દાદીએ મને આપેલ આ સૌથી મોટી ગિફ્ટ છે! આજે તો તે સ્વર્ગે સિધાવી ગયાં છે પરંતુ તેમની એ ભેટને હું રોજેરોજ વાપરું છું. હું સદાકાળ તેમની ઋણી છું. "થેંક યુ દાદીમા... ફૉર યૉર ગિફ્ટ".

જેમણે તમારા જીવન પર હકારાત્મક અસર પાડી છે તેવી સર્વે વ્યક્તિઓને આજે તમે યાદ કરો! આજના દિવસમાં થોડો સમય કાઢીને એક શાંત જગ્યાએ બેસીને તમારા જીવન પર જેમણે ઊંડી અસર છોડી હોય તેવી ત્રણ અસાધારણ વ્યક્તિને યાદ કરો. આવી ત્રણ વ્યક્તિનાં મોં નજર સમક્ષ આવી જાય, કે તરત જ તેમાંથી એક વ્યક્તિ સાથે મોટે-મોટેથી વાત કરો. તમે બંને આમનેસામને બેઠાં છો તેવી કલ્પના કરીને જ સ્તો! તેમના માટે તમે અતિશય કૃતજ્ઞતા શા માટે અનુભવો છો, તે બોલી બતાવો. તમારા જીવનનું વહેણ બદલવામાં તેમના ફાળા અંગે પણ વાત કરો.

ત્રણેય વ્યક્તિ સાથે આ એક જ સેશનમાં વાર્તાલાપ પૂરો કરવાનું ધ્યેય રાખવાથી કૃતજ્ઞતાનો શ્રેષ્ઠ લાભ મળશે. આને કારણે તમારી કૃતજ્ઞતાની લાગણી ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક પ્રદર્શિત થઈ શકશે.

"જ્યારે સમય મળશે ત્યારે બીજા બે જણનું કામ પતાવીશ." આવી વૃત્તિ રાખશો તો કૃતજ્ઞતાનો પૂરતો લાભ નહીં મળે.

ચાલો, આપણે પ્રૅક્ટિસ કરીએ, કદાચ તમને અઘરું લાગશે પણ, "સારાહ, હું ખરા દિલથી તારો ઋણી છું કેમ કે તેં મારા હૃદયની લાગણીઓને અને અવાજને અનુસરવાની મને હિંમત આપી, એ દિવસે તો હું સાવ મૂંઝાઈ ગયો હતો! તારા શબ્દોએ મારા ઘા પર મલમનું કામ કર્યું. મને નિરાશાની ગર્તામાંથી બહાર કાઢીને મારાં સ્વપ્નાં સાકાર કરવાની હિંમત બક્ષી, એ દિવસે જ મેં મદદનીશ રસોઈયા તરીકે ફ્રાન્સ જવાની ઑફર સ્વીકારી લીધી, આજે તો હું મારાં સ્વપ્નનું જીવન જીવી રહ્યો છું. આઈ કૂડ નૉટ હૅવ બીન હૅપિયર! એ દિવસે તું અને તારા શબ્દોની હિંમત ન મળ્યાં હોત તો?! થેંક યુ સારાહ,"

હું પહેલાં પણ લખી ચૂકી છું, કે કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનું કારણ તમારે અચૂક બતાવવાનું છે. ટૂંકાણમાં નહીં, ખરેખર લંબાણપૂર્વક બતાવશો તો તેનો એટલો જ વધુ લાભ તમને મળશે. જેટલી લાગણી વધુ બળવાન, તેટલાં પરિણામ વધુ આશ્ચર્યજનક! કદાચ તમને ચમત્કારના વિસ્ફોટનો પણ અનુભવ થાય. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની અનેક ક્રિયાઓમાં આ સૌથી શક્તિશાળી ક્રિયામાંની એક છે.

તમને બોલવાની ફાવટ ન હોય, તો તમારી લાગણી પત્ર દ્વારા પણ રજૂ કરી શકો છો.

આ ક્રિયાને અંતે તમને એક અનોખી લાગણી થશે. કૃતજ્ઞતાની શક્તિ કામ કરી રહી છે તે અનુભવ તમને ક્યારે થાય? જ્યારે તમારો અંતરાત્મા ખુશાલીથી છલોછલ ભરાઈ જાય ત્યારે! એ સૌથી પહેલું અને સૌથી મહત્ત્વનું પ્રમાણપત્ર. બીજી સાબિતી એ, કે અદ્ભુત ચીજવસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ તમારા પ્રત્યે આકર્ષાય. આટલું જાણે ઓછું હોય તેમ, જેમ જેમ કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ વધશે, તેમ તેમ વધુ સારી વસ્તુઓ તમારા તરફ આકર્ષાતી જશે અને જીવનમાં ઘણી વધુ ખુશી વ્યાપશે. જીવનમાં એક અદ્ભુત ચમત્કાર સર્જાશે જે માત્ર કૃતજ્ઞતાને કારણે જ

હશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૨

તમે એમને ક્યારેય યાદ કરો છો ખરા?

૧. તમારા પર થયેલ ઉપકારોની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. કારણ આપો, કે તમે શા માટે આભારી છો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. પ્રત્યેક ઉપકાર બાદ ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ , થૅંક યુ , થૅંક યુ’ અનુભૂતિસહિત બોલો.

૨. ખૂબ શાંતિવાળી એક જગ્યા શોધીને બેસો. તમારા જીવન પર જેમણે ઊંડી અસર છોડી હોય તેવી **ત્રણ** વ્યક્તિઓનુ લિસ્ટ બનાવો.

૩. વારાફરતી ત્રણેય સાથે સંવાદ સાધો. ત્રણેય સાથે વારાફરતી મોટેથી વાતો કરતા હો તે રીતે બોલીને તેમનો ઋણસ્વીકાર કરો. તમારા જીવન પર તેમણે જે હકારાત્મક અસર પાડી છે, તે અંગે આભાર વ્યક્ત કરો. લંબાણપૂર્વક કૃતજ્ઞતા દર્શાવો.

૪. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં પેલો ‘મૅજિક રૉક’ મુઠ્ઠીમાં બંધ કરીને આજના દિવસમાં બનેલ શ્રેષ્ઠ ઘટના અંગે ‘થૅંક યુ’ જરૂર કહો. માત્ર કહેવા ખાતર નહીં, હૃદયના ઊંડાણમાંથી.



તેરમો દિવસ

કલ્પનાઓનું હકીકતમાં રૂપાંતર કરો

"વાર્તાઓમાં જે 'જાદુઈ ગાલીચા' વિશે આપણે વાંચ્યું છે, તે જ કલ્પના."

નૉર્મન વિન્સેંટ પીલ (1898-1993)
લેખક

આ પુસ્તકનો જો તમે નિયમિત અભ્યાસ કર્યો હશે અને રોજેરોજ શિસ્તપૂર્વક પ્રત્યેક મૅજિક પ્રૅક્ટિસનું અનુસરણ કર્યું હશે તો તમારા જીવનમાં કૃતજ્ઞતાનો મજબૂત પાયો રચાઈ ચૂક્યો હશે. આજનો દિવસ અનોખો છે. આજે તમે કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો ઉપયોગ તમારા પોતાનાં સ્વપ્નાં અને ઇચ્છાઓને હકીકતમાં પરિવર્તિત કરવા માટે કરવાનાં છો.

પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓનો ઊંડો અભ્યાસ કરીએ ત્યારે એક દીવા જેવી સ્પષ્ટ બાબત દેખાય છે. પોતાની મનગમતી ચીજવસ્તુ માટે કે ઇચ્છા ફળીભૂત થાય તે અગાઉ જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની પરંપરા! ભારતમાં યજ્ઞો, હોમ-હવન કે બલિદાનના સ્વરૂપે, ધ્યાન કે અર્ધ્યના સ્વરૂપે આપણે આ સદીઓથી જોતાં આવ્યાં છીએ. વળી, આ કર્મકાંડની વિધિઓ પણ ખૂબ લાંબી હોય, જેથી વધુમાં વધુ સમય માત્ર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે ફાળવી શકાય. જ્યારે જ્યારે નાઈલ નદીમાં પૂર આવે ત્યારે ઇજિપ્તના લોકો ઉજવણી કરે છે. એમની માન્યતા મુજબ આને કારણે નદી હંમેશાં બે કાંઠે ભરેલી રહે છે. અમેરિકન ઈન્ડિયનો અને ઑસ્ટ્રેલિયાના મૂળનિવાસીઓ વરસાદનો ડાન્સ કરે છે. આફ્રિકાની અનેક પેટાજાતિઓ જમતાં પહેલાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ક્રિયાકાંડ કરે છે. તેઓ તો શિકાર કરતાં પહેલાંય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે. કદાચ દરેક સંસ્કૃતિ અને ધર્મમાં મનગમતી થીજવસ્તુ મળતાં પહેલાં જ પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

આકર્ષણના નિયમ મુજબ સમાન સમાનથી આકર્ષિત થાય છે. આનો અર્થ એ છે, કે તમારી જ કોઈ પ્રબળ ઈચ્છા હોય તેનું એક મનોચિત્ર તમારે તૈયાર કરવું જોઈએ. હવે એ પ્રબળ ઈચ્છાને તમારા તરફ આકર્ષિત કરવા માટે તમારે મનોમન વિચારવાનું છે કે એ ઈચ્છા પરિપૂર્ણ થઈ ગઈ છે. તમને એ અનુભૂતિ થવી જોઈએ જે તમને વસ્તુ મળવાથી થઈ હોત! યુ હૅવ ટુ ફીલ ઈટ! મનગમતી થીજવસ્તુ કે વ્યક્તિ મળવાથી જે કુદરતી આનંદનો અહેસાસ થાય છે, તે ફીલિંગ! તમે પૂછશો જ, કે આવી ફીલિંગ કેવી રીતે આવે? સૌથી સહેલો રસ્તો છે 'થેંક યુ' કહેવાનો. મનોમન માની લો, કે તમારી મહેચ્છા પૂર્ણ થઈ ગઈ છે. તમારા મનમાં આવો વિચાર પહેલાં તો નહીં જ આવ્યો હોય કે વસ્તુ મળતાં પહેલાં જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લેવી. બાઈબલના શબ્દો તમને વચન આપે છે:

"જેની પાસે (આજે) **કૃતજ્ઞતા** છે તેને અધિક મળશે (ભવિષ્યમાં) અને તેની સમૃદ્ધિ વધશે."

કોઈ સારો બનાવ બને, લૉટરી લાગે કે ઘરમાં મંગળ પ્રસંગ બને પછી પ્રસાદ વહેંચવા કે શિવલિંગ પર દૂધ ચડાવવાને બદલે પહેલેથી જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ પાડવી અનિવાર્ય છે. મોટેભાગે તો આપણને સારા પ્રસંગ બાદ બધું સમુંસૂતરું પાર ઊતરે પછી જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કામ યાદ આવે છે. પરંતુ, યાદ રાખજો કે જો તમારે તમારી ઈચ્છાઓને હકીકતમાં પરિવર્તિત કરવી હશે તથા સમગ્ર જીવનની દિશા બદલવી હશે તો પહેલાં અને પછી એમ બે વાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી.

આ કામ સમજવું તથા વ્યવહારમાં મૂકવું થોડું અઘરું છે. તેથી નાના ઉદાહરણથી આ પ્રક્રિયા સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સવારે કે સાંજે ચાલવા નીકળીએ ત્યારે આપણને ક્યારેય શંકા થાય છે કે પગ જમીન પર રહેશે કે નહીં? ચાલતી વખતે ગુરુત્વાકર્ષણની શક્તિને કારણે આપણે ઊંધા નથી થઈ જતા. આ શક્તિ વિશે આપણા મનમાં ક્યારેય સંદેહ ઉદ્ભવે છે? ના. કદીયે નહીં! આપણને સો ટકા ખાતરી છે કે એ નિયમ મુજબ જ બધું થશે. બરોબર આ જ પ્રમાણે તમારે વિશ્વાસ રાખવાનો છે, કે તમારી મનોકામના પરિપૂર્ણ થશે જ. શરત એટલી જ, કે તમારે મનોકામના સેવતાં પહેલાં જ હૃદયથી સચ્ચાઈ સાથે આભાર, કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ કરવાની છે. જેવા તમે કૃતજ્ઞ બનશો, કે તરત જ એ ચીજવસ્તુની તસવીર તમારા મનમાં ગોઠવાઈ જશે. તમે ખુદ અનુભવ કરશો કે એ વસ્તુ તમારી પાસે જ છે. એ કેવી રીતે મળશે કે તમારા સુધી આવશે તે ચિંતા છોડી દો.

આ પળે તમારી પ્રબળ ઈચ્છા કઈ છે?

આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં જ મેં તમારી પાસે એક સ્પષ્ટતા માગી હતી. તમે જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં શું ઈચ્છો છો તે અંગેની સ્પષ્ટતા! (તમે આ કામ અત્યાર સુધી ન કર્યું હોય, તો હમણાં જ કરો.) થઈ ગયું? હવે એ લિસ્ટ પર નજર નાખીને ચમત્કારિક પ્રૅક્ટિસ કરવા માટે દસ ઈચ્છાઓની પસંદગી કરો. આ ઈચ્છાઓ કોઈ એક ક્ષેત્રની પણ હોઈ શકે, કે ધન, સ્વાસ્થ્ય, ઘર, સંબંધો, ધંધો કે નોકરી જેવાં વિવિધ ક્ષેત્રોની પણ હોઈ શકે. તમે જેમાં બદલાવ ઈચ્છતા હો તેવું એક ક્ષેત્ર પસંદ કરશો તોય ચાલશે. ધંધો કે સફળતા. ખૂબ જ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચારોની અભિવ્યક્તિ કરજો. આમાં દૂધમાં ને દહીંમાં પગ રાખો એ નહીં ચાલે. તમારી જે અદમ્ય ઈચ્છા હોય તેના પર મૅજિક પ્રૅક્ટિસની અજમાયશથી પરિણામ મળતું દેખાશે, તો જ તમને કૃતજ્ઞતાની શક્તિ પર વિશ્વાસ બેસશે.

એક પેન તથા ડાયરી લઈને કમ્પ્યૂટરની સામે બેસો. તમારી દસ ઈચ્છાઓનું લિસ્ટ બનાવો. મનોમન માત્ર એટલું જ વિચારજો, કે આ બધી જ ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થઈ ચૂકી છે.

______ માટે આભાર માનું છું. થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ. ઈચ્છા ફળીભૂત થઈ ગઈ છે, તેમ માનીને ખાલી જગ્યા ભરો, ઉદાહરણ તરીકે:

પરીક્ષામાં સારા માર્ક મેળવવા માટે થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ, માર્ક્સ ન આવ્યા હોત તો સારી કૉલેજમાં પ્રવેશ ન જ મળત.

‘થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ... પ્રૅગ્નન્સીના ગુડ ન્યુઝ માટે આભાર,

થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ... હવે અમે અમારા ‘ઘરના ઘર’નું સ્વપ્ન સાકાર કરી શક્યાં છીએ.

હાશ! મારા ડૅકી સાથે ચાલતા જૂના વિખવાદનો અંત આવી ગયો. થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ... મને ફોન કરવાની સદ્બુદ્ધિ સૂઝી!

છેલ્લા મેડિકલ રિપૉર્ટ મુજબ હવે મને નખમાંય રોગ નથી, થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ.

કેટલાંય વર્ષોની યૂરોપની સફર કરવાની મારી ઈચ્છા પૂરી થશે, અણધાર્યા રૂપિયા મળવાથી એ સ્વપ્નું સાકાર થશે, થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ,

આ મહિને અમારી ચીજવસ્તુઓનું બમણું વેચાણ થયું! થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ,

મને એ ગ્રાહક સુધી પહોંચવાનો જે વિચાર આવ્યો તેનું જ મને આશ્ચર્ય છે! હવે તે અમારા સૌથી મોટા ગ્રાહક છે, થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ,

મારી પત્ની! શી ઈઝ ધ બેસ્ટ! થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ, આવી જીવનસંગિની મેળવી આપવા માટે.

આપણું કામ કેટલું સરળતાથી પતી ગયું! મેં તો ધાર્યું જ ન હતું, થૅંક યુ , થૅંક યુ , થૅંક યુ !

તમને પ્રશ્ન થશે કે ‘થૅંક યુ’ શબ્દનો **ત્રણ** વાર ઉપયોગ શા માટે? એનું એક કારણ છે. જ્યારે આપણે એક વાર ‘થૅંક યુ’ કહીએ છીએ ત્યારે માત્ર શાબ્દિક આભાર માનીએ છીએ. માત્ર શબ્દ ઉછાળતા હોઈએ તેવો અહેસાસ થાય છે, પરંતુ જ્યારે ત્રણ વાર એ જ શબ્દ બોલાય ત્યારે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વધુ ઊંડાણથી અને સાચી ભાવનાથી વ્યક્ત થાય છે.

આ એક જાદુઈ ફૉર્મ્યુલા છે. સમગ્ર સૃષ્ટિનો પણ ગાણિતિક અંક ત્રણ છે. ઉદાહરણ તરીકે બાળકના સર્જન માટે નર અને માદાની હાજરી જરૂરી છે. નર, માદા અને બાળકને કારણે એક સર્જન સંપૂર્ણ થાય છે. આ જ નિયમ સૃષ્ટિનાં સર્વે સર્જનોને લાગુ પડે છે, જેમાં તમારી ઈચ્છાઓનું સર્જન પણ આવી જાય. તેથી જ, જ્યારે તમે સળંગ ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ’ કહો છો ત્યારે તમે એક ચમત્કારિક અંકનો તથા ગોપનીય ચમત્કારિક ફોર્મ્યુલાનો પણ ઉપયોગ કરો છો.

આ પ્રૅક્ટિસનું બીજું પગથિયું તમારી એષણાઓને સર્વાધિક કૃતજ્ઞતાથી તરબતર કરી દેવાનું છે. આજના આખા દિવસમાં કોઈ પણ સમયે તમે આ કામ કરી શકો છો - પેલું લિસ્ટ બનાવતા હો ત્યારે, કે વચ્ચે ગમે ત્યારે સમય મળે ત્યારે.

તમારી પ્રત્યેક મહેચ્છાને કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારભરી શક્તિથી તરબતર કરવા માટે લિસ્ટમાં નોંધેલ પ્રથમ ઈચ્છાથી શરૂઆત કરો. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના મનોમન જવાબ આપો. એ વખતે તમારે વિચારવાનું છે કે જે તે ઈચ્છા ફળીભૂત થઈ ચૂકી છે.

૧. જ્યારે તમારી ઈચ્છા પૂરી થઈ, ત્યારે તમારા મનમાં કઈ ભાવના જાગી?

૨. જ્યારે તમારી મહેચ્છા ફળીભૂત થઈ, ત્યારે તમે સૌપ્રથમ કોને જાણ કરી? કેવી રીતે?

૩. જ્યારે તમારી જૂની ઈચ્છા પૂરી થઈ, ત્યારે તમે કયું શ્રેષ્ઠ કામ કર્યું?

આ સર્વે પ્રશ્નોનો તમારે વિગતવાર જવાબ આપવાનો છે.

અંતમાં લિસ્ટમાંની પ્રત્યેક ઈચ્છા ફરીથી વાચીને પેલા ચમત્કારિક શબ્દો હૃદયના ઊંડાણમાંથી અનુભૂતિ સહિત બોલો “થેંક યુ”. એ શબ્દો સાથે ભાવનાત્મક અનુસંધાન હોય તે અનિવાર્ય છે.

હવે બીજી ઈચ્છા, પછી ત્રીજી એમ પ્રત્યેક ઈચ્છા માટે ઉપર મુજબની પ્રક્રિયા કરો. દરેક ઈચ્છા માટે ઓછામાં ઓછી એક મિનિટનો સમય ફાળવો.

તમે આને અત્યંત શક્તિશાળી છતાંય મઝાની પ્રક્રિયા બનાવવા ઈચ્છતા હો, તો એક ‘મૅજિક બોર્ડ’ બનાવીને તેની ઉપર તમારી ઈચ્છાઓનાં ફોટા કે ચિત્રો ચોંટાડી શકો છો. ધારો કે તમને અમેરિકાની એક પ્રતિષ્ઠિત યુનિવર્સિટીમાં ભણવા જવાની ખૂબ ઇચ્છા હોય તો તેનો ફોટો ચોંટાડી શકાય. તમારે આ આખુંય બોર્ડ એવા સ્થળે મૂકવાનું છે કે જ્યાં દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત તમે તેની સામે જોઈને ‘થેંક યુ’ કહી શકો. મૅજિક બોર્ડ પર પણ પેલા ચમત્કારિક શબ્દો **‘થેંક યુ થેંક યુ થેંક યુ’** મોટા ટાઈપમાં લખવાના છે. તમારા ફ્રિઝનો પણ તમે ‘જાદુઈ બોર્ડ’ તરીકે ઉપયોગ કરી શકો. તમે કુટુંબકબીલા સાથે રહેતા હો કે સંયુક્ત કુટુંબમાં હો, તો બધાંની ઇચ્છાઓને ચિત્રિત કરી શકાય. બાળકોને તો આ પ્રૅક્ટિસમાં ખૂબ જ મજા પડે છે. તમારે તો માત્ર કલ્પના જ કરવાની છે, કે એ બોર્ડ પર જે કોઈ ચિત્ર કે ફોટો લાગશે તે સ્વપ્ન સાકાર થશે જ. એ ચીજ તરફની તમારી કૃતજ્ઞતા જ એ ચીજવસ્તુને તમારા સુધી ચુંબકની માફક ખેંચી લાવવામાં કારણભૂત બનશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૩

કલ્પનાઓનું હકીકતમાં રૂપાંતર કરો

૧. તમારા પર થમેલ ઉપકારોની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે ‘શા માટે’ આભારી છો તે લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક ઉપકાર બાદ ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ’ બોલો. વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

૨. કાગળ-પેનથી કે કમ્પ્યૂટર પર તમારી દૃસ ઇચ્છાઓની સૂચિ બનાવો. પ્રત્યેક ઇચ્છા માટે ત્રણ વાર ‘થૅંક્સ’ કહો. મનોમન વિચારી લેવું કે એ અધૂરી ઇચ્છા નથી , પૂર્ણ થયેલ મહેચ્છા છે. દા.ત., (ઇચ્છા) માટે ‘થૅંક યુ થૅંક યુ થૅંક યુ,’

૩. કલ્પનાશક્તિને કામે લગાડીને નીચેના પ્રશ્નોના મનોમન ઉત્તર આપો. વિચારી લેવાનું છે કે તમારાં દસેય સ્વપ્ન સાકાર થઈ ચૂક્યાં છે.

(૧) જ્યારે મનગમની વસ્તુ મળી ત્યારે તમારા હૃદયમાં કેવી ભાવના જાગી?

(૨) જ્યારે એ મહેચ્છા ફળીભૂત થઈ, ત્યારે તમે સહુપ્રથમ કોને જાણ કરી? કેવી રીતે?

(૩) જ્યારે મનભાવન ચીજ મળી ગઈ ત્યારે તમારા હાથે સૌપ્રથમ સત્કાર્ય કયું થયું?

આ ત્રણેય પ્રશ્નોનો બને તેટલો વિગતવાર જવાબ આપો.

૪. અંતે પ્રત્યેક ઇચ્છાને ફરી વાંચો. ચમત્કારિક શબ્દો ‘થૅંક યુ’ પર ખૂબ જ ભાર મૂકો. જેટલો ભાર વધુ, તેટલી અનુભૂતિ વધુ.

૫. ઇચ્છા થાય તો એક ‘મૅજિક બોર્ડ’ બનાવો. ફોટા કે ચિત્રો કાપીને આ બૉર્ડ પર ચોંટાડો. દા.ત., તમારી સિંગાપોર જોવાની ઇચ્છા હોય, તો તેનો ફોટો મૂકી શકાય. વારંવાર નજર પડે તેવા સ્થળે આ બોર્ડને મૂકી દો. બોર્ડમાં સૌથી ઉપર ગાઢા શબ્દોમાં **‘થૅંક યુ થૅંક યુ થૅંક યુ’** લખો.

૬. રાત્રે સૂતાં પહેલાં જાદુઈ પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં મૂકીને દિવસભરના પ્રસંગો યાદ કરી લો. શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે પેલા ચમત્કારિક શબ્દો ‘થૅંક યુ’ **ત્રણ** વાર દિલથી બોલો.



ચૌદમો દિવસ

તમારા દિવસને ચમત્કારિક બનાવો

"શબ્દો અને હેતુનો સમન્વય થાય ત્યારે ચમત્કાર થાય છે."

દીપક ચોપરા (જન્મ 1946)
ડૉક્ટર અને લેખક

તમને જીવનનો સૌથી જાદુઈ દિવસ જોવાની ઇચ્છા હોય, તો સવારે ઊઠતાં જ સમગ્ર દિવસ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી પડશે. આપણે બધા ઇચ્છતા જ હોઈએ છીએ કે આપણો દિવસ આનંદમય, મુશ્કેલી વગરનો અને ચમત્કારિક હોય... પણ, માત્ર ઇચ્છવાથી કાંઈ ન થાય. એને માટે આપણે પ્ભાનિંગ કરવું પડે. સૌપ્રથમ તો, આખા દિવસનું આયોજન કરવું પડે. આખા દિવસના એ આયોજન માટે સમગ્રતાથી આભાર વ્યક્ત કર્યા બાદ પ્રત્યેક કામ માટે, કામ શરૂ કરતાં પહેલાં જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી અનિવાર્ય છે. આ કામ ખૂબ સહેલું છે. એમાં ઝાઝો સમય પણ નથી જતો, પરંતુ ટેવ પાડવી પડે છે. માત્ર આટલું કરવાથી જે ચમત્કાર થાય છે, તે અવર્ણનીય છે. આકર્ષણના નિયમ મુજબ દિવસ શરૂ કરતાં પહેલાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી (આપવાથી) તમને સારા અનુભવો થવાના જ છે.

તમને કદાચ મારી વાત પર વિશ્વાસ ન પડતો હોય, તો ભૂતકાળમાં ડોકિયું કરો. એવા એકાદ દિવસને યાદ કરો કે જે દિવસે તમે ખરાબ મૂડમાં ઊઠ્યા હો. સવારે જ કોઈ મોકાણના સમાચાર આવે, ચીડિયા થઈ જવાય, જાણે પાસા અવળા જ પડતા હોય તેમ આખો દિવસ પસાર થઈ જાય. રાત્રે તો આપણે જ વિચારમાં પડી જઈએ, કે આવું થયું કેમ? હવે જ્યારે આવું કંઈક થાય ત્યારે એટલું જ વિચારજો, કે સવારે જે ખરાબ મૂડમાં તમે ઊઠ્યા, તેને તમે ખુદ જ દૂર હડસેલી ન શક્યા. એ ખરાબ મૂડ તમારા પર સવાર થઈ ગયો. બસ, પછી તો ગરબડની પરંપરા ચાલુ થઈ ગઈ!

ખરાબ મૂડમાં ઊઠવું એ પણ આકસ્મિક નથી હોતું. તમે રાત્રે ક્યા પ્રસંગ બાદ ઊંઘી ગયા છો કે કેવા વિચારો બાદ ઊંઘ્યા છો તે અગત્યનું છે. નકારાત્મક વિચારો બાદ ઊંઘવાથી પણ સવાર સુસ્ત જણાય છે. રોજ રાત્રે જાદુઈ પથ્થરવાળી ક્રિયા કરવાથી તમે અત્યંત હકારાત્મક વિચારો દ્વારા શાંતિપૂર્વક ઊંઘશો તો ઊંઘમાં પણ તમને સારા વિચારો જ આવશે. રાતની એ ક્રિયા એને સવારની તમારા પર થયેલ ઉપકારો ગણવાની ક્રિયા બંનેના સમન્વયથી દિવસ અને રાત બંને ખૂબ જ સારા મૂડમાં તથા હકારાત્મક વિચારોમાં પસાર થશે. દિવસ ઊગતાં પહેલાં જ તમને ખાતરી જ હશે કે આજનો દિવસ ખુશમિજાજમાં વીતશે.

ચમત્કારભર્યા દિવસ ઈચ્છતા હો, તો તમને ખુદને ખુશાલીની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. આ માટે કૃતજ્ઞતા સિવાયનો અન્ય કાંઈ ઉપાય હું. તો નથી જાણતી! કૃતજ્ઞતાને કારણે તમારી મન:સ્થિતિ ખૂબ જ હકારાત્મક થશે. તમારો દિવસ ચમત્કારિક બનાવવાની સો ટકા ગૅરંટી આપતી આ એકમાત્ર ક્રિયા છે.

આજના દિવસ માટે તમે આયોજન કર્યું જ હશે. પ્રવાસ, મિટિંગ, પ્રૉજેક્ટ પૂરો કરવો, પ્રેઝન્ટેશન, લંચ કે ડિનર મિટિંગ, કસરત કરવી, જીમમાં જવું, ડ્રાયક્લિનિંગનાં કપડાંનું પોટલું લૉન્ડ્રીમાં પહોંચાડવું, મૅચ જોવી કે રમવી, ફિલ્મ જોવા જવું, મિત્રને મળવું, યોગ, ઘરની સાફસૂફી, બાળકોની સ્કૂલની પૅરન્ટ મિટિંગ અટેન્ડ કરવી, કરિયાણાનો સામાન મંગાવવો કે કાંઈક બીજું! પેલા ચમત્કારભર્યા શબ્દ 'થૅંક યુ' , 'આભાર', 'ધન્યવાદ' બોલ્યા વગર મહેરબાની કરીને દિવસનું એકેય કામ શરૂ ન કરશો. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી તમારો દિવસ જાદુઈ બની જશે. તમને રાત્રે સૂતાં પહેલાં કે સવારે ઊઠતાં જ આજનાં કામોનું લિસ્ટ બનાવવાની આદત છે? તો તમારે લિસ્ટ બનાવ્યા બાદ તેમાંની દરેક આઈટમ પર નજર નાંખી, થોભીને, પ્રત્યેક માટે વારાફરતી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. મનોમન કહો કે, કાગળ પર કરો. સૌથી મહત્ત્વની બાબત કૃતજ્ઞતાની અનુભૂતિ કરવાની તથા મનમાં ઇચ્છા રાખવાની છે કે આજના દિવસનાં દરેક કામો સર્વશ્રેષ્ઠ થાય.

કામ શરૂ કરતાં પહેલાં જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી અણધારી મુશ્કેલીઓ આવતાં પહેલાં જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. ચમત્કારિક ક્રિયાની પ્રૅક્ટિસ જેટલી વધુ, એટલાં પરિણામ બહેતર. જીવનના નાના-મોટા, બધા જ પ્રસંગો વધુ સારા બની જશે. જીવન મંગલમય થશે. મુશ્કેલીઓ સહેલી બનશે અને વિઘ્નો દૂર થશે. વિઘ્નોને કારણે આવતી અડચણો ખૂબ સહેલાઈથી દૂર થઈ જશે. અઘરાં જણાતાં કામો સહેલાં થશે, ચિંતાઓ દૂર થશે. ટેન્શન હળવું થશે અને જીવનમાં ખુશાલીનો અનુભવ થશે.

શરૂશરૂમાં મેં જ્યારે 'મૅજિક પ્રૅક્ટિસ' મુજબ જીવવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે જે કામો કરવાનો મને ભારે કંટાળો આવતો તે ક્રિયાઓ માટે મેં કૃતજ્ઞતાનો ઉપયોગ કરવો શરૂ કર્યો. મારે માટે સૌથી કંટાળાજનક, મોસ્ટ બોરિંગ કામ હોય તો શાકભાજીની ખરીદી! હું શાક-કરિયાણું સુપર માર્કેટમાંથી ખરીદું છું કેમ કે તે અમારા ઘરથી નજીક છે. સવારે ઊઠતાં જ હું બોલતી કે... "સુપર માર્કેટની આનંદદાયક યાત્રા માટે થૅંક્સ!" હું ખરા દિલથી આ શબ્દો બોલતી પણ ખુદ જ વિચારની, કે સુપર માર્કેટની યાત્રા સહેલી અને આનંદપ્રદ કેવી રીતે હોઈ શકે?

હવે હું તમને કહું, કે એ દિવસે શું થયું! મને બરોબર દરવાજાની સામે જ પાર્કિંગની જગ્યા મળી ગઈ. ઘણા દિવસથી નહોતી મળતી એવી બે બહેનપણીઓ એ દિવસે મને ત્યાં મળી ગઈ. અમે ત્રણેએ નક્કી કર્યું કે શોપિંગ બાદ બાજુની કૅફેમાં સાથે લંચ લઈએ. શું મજા આવી છે! જૂની જૂની વાતો... ખૂબ હસ્યાં, બોલ્યાં, ખાધું! વાતવાતમાં મારી એક ફ્રેન્ડે મને એક કામવાળી પણ શોધી આપી. હું ઘણા વખતથી સારી કામવાળીની શોધમાં જ હતી. અનાયાસે એ દિવસે મને મળી ગઈ! સુપર માર્કેટમાં પણ મારા લિસ્ટ મુજબની બધી જ ચીજવસ્તુઓ તથા શાકભાજી ફટાફટ મળી ગયાં. બધી જ ચીજવસ્તુઓ વ્યવસ્થિત શેલ્ફ પર ગોઠવાયેલી હતી તથા બે-ત્રણ આઈટમો તો સેલમાં પણ હતી. ધાર્યા કરતાં ઘણી વધુ ઝડપથી ખરીદી પતાવીને હું નીકળતી હતી

ત્યારે મારે ભાગે લાઈનમાં ઊભા રહેવાનું પણ ન આવ્યું. એ મિનિટે જ એક નવું ચેકઆઉટ કાઉન્ટર ખૂલ્યું અને ત્યાંના કૅશિયરે મને બોલાવી લીધી. જ્યારે કૅશિયર મારા સામાનનું કમ્પ્યૂટર પર બિલ બનાવતો હતો ત્યારે વાતવાતમાં એણે મને પૂછ્યું, “મૅડમ, તમારે બૅટરીના સેલ લેવાના છે?” બોલો! હું તો ભૂલી જ ગઈ હતી! ટી.વી.ના રિમોટની બૅટરી બદલવાની જ હતી. ખરેખર, આજની સુપર માર્કેટની મુલાકાત અત્યંત સરળ અને સુખદ હતી. આને ચમત્કાર ગણવો કે કાંઈ બીજું?

આ ચમત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનું કામ સહેજેય અઘરું નથી. તમારે સવારની માત્ર થોડી મિનિટો સમગ્ર દિવસમાં બનનાર બનાવો માટે ફાળવવાની છે. એ ઘટનાઓ માટે અગાઉથી જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. માત્ર આટલું જ કરવાથી તમારો આખો દિવસ સુધરી જશે.

તો ચાલો, તમે પણ આજના દિવસને ચમત્કારસભર બનાવવા ઈચ્છો છો? સૌપ્રથમ તો ઊઠતાંની સાથે જ, અથવા પથારીમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં અને એ સમય ન હોય તો નહાતાં કે કપડાં પહેરતાં પહેરતાં આખા દિવસની ઘટનાઓ વિશે વિચારી લો. દરેક ઘટના શ્રેષ્ઠ જ બનવાની છે તે મનોમન સુનિશ્ચિત કરીને આગોતરો આભાર માની લો. આ બધું જ કામ એકસામટું કરવું જરૂરી છે, ટુકડે ટુકડે નહીં. હવે સવાર-બપોર તથા સાંજનાં બધાં જ કામોનાં પરિણામ પર રાત્રે નજર નાખો. રાત્રે પ્રત્યેક બનાવ માટે ફરીથી ‘થૅંક યુ’ કહો અને અનુભવો. છેલ્લે ‘થૅંક યુ’ બોલવા સાથે ખરેખર અનુભૂતિ કરો કે આજનો દિવસ ખૂબ સરસ રીતે પસાર થયો.

વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ વિશેષણોનો ઉપયોગ કરો. ‘આજની અદ્ભુત મીટિંગ માટે થૅંક્સ!’ ‘હું તો માની જ નથી શકતી કે એક ફોનનો આવો સરસ રિસ્પૉન્સ મળે!’ ‘આજની મૅચમાં તો મજા પડી ગઈ!’ ‘ઑફિસમાં આજે સરસ કામ થયું!’ ‘આજનું ફૅમિલિ-ગેટ ટુ ગેધર બહુ જ સારું હતું. આપણું કુટુંબ શ્રેષ્ઠ છે,’ ‘આજની સાંજ કેટલી સરસ રહી... સ્કૂલફ્રેન્ડ્ઝની તો વાત જ કાંઈ ઓર છે!’ ‘બહુ દિવસે કસરત કરી... હવે નિયમિત કરીશ... કેટલી સ્ફૂર્તિ લાગે છે!’

પ્રત્યેક અનુભવ માટે તમે જો મોટેથી પેલો ચમત્કારિક શબ્દ ‘થૅંક યુ’ બોલશો તો તમારા પર થતી કૃપા વધુ પ્રગાઢ બનશે. તમે મોટેથી બોલવાની સ્થિતિમાં ન હો, તો મનમાં બોલશો.

સવારે જ્યારે તમે પ્રત્યેક ઘટના તથા કાર્ય માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કાર્ય પતાવી દો ત્યારે છેલ્લી એક પ્રૅક્ટિસ ભૂલવાની નથી. તમારે બોલવાનું છે, ‘આજે મને જે સારા સમાચાર મળ્યા, તેને માટે પણ આભાર,’ હું બિલકુલ ભૂલ્યા વગર, દરરોજ સવારે મને મળેલા ખુશાલીના સમાચાર માટે પણ આગોતરો આભાર વ્યક્ત કરી જ દઉં છું. તમે માનશો કે નહીં, મને ખબર નથી પરંતુ દરરોજ, દર અઠવાડિયે મને કોઈક સુખદ સમાચાર મળતા જ રહે છે. હવે જ્યારે જ્યારે ખુશખબર મળે છે ત્યારે મને ચમત્કારિક શક્તિનો પુરાવો મળતો હોય તેમ લાગે છે. હું વધુ આનંદિત અને કૃતજ્ઞ બની જાઉં છું. વળી વધુ ને વધુ ખુશાલીના સમાચાર આવે છે. તમે પણ તમારા જીવનમાં ખુશાલીની હેલી, આનંદનો હિલોળા લેતો સમુદ્ર ચાહતા હો, તો અબઘડી કૃતજ્ઞતાનું જાદુઈ શસ્ત્ર વાપરતાં શીખો. બસ, મારા પગલે ચાલો!

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૪

તમારા દિવસને ચમત્કારિક બનાવો

૧. તમારા પર થયેલ ઉપકારોની ગણતરી કરો. આમાંથી દસ મહેરબાનીઓનું લિસ્ટ બનાવો. દરેક સામે ખાસ લખો કે શા માટે તમે તેને ઉપકાર માનો છો. પ્રત્યેક નોંધ બાદ **ત્રણ વાર** 'થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ' બોલો. અનુભૂતિ સહિત બોલો.

૨. આખા દિવસનું પ્લાનિંગ સવારે અથવા આગલી રાત્રે કરો. સવારે-બપોરે-સાંજે અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં જે ક્રિયાઓ કરવાના હો તે શ્રેષ્ઠ રીતે પતી ગઈ છે તેમ વિચારી, અનુભવી, તેને માટે આગોતરી કૃતજ્ઞતા ખરા દિલથી વ્યક્ત કરી દો, સવારેય તમારે તો એવું જ વિચારવાનું છે કે તમે દિવસના અંતભાગે આભાર વ્યક્ત કરી રહ્યા છો.

૩. એ ક્રિયા સંપૂર્ણ થાય પછી કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિને અંતે ખાસ કહો કે, 'આજે મને જે ખુશખબર મળ્યા તેને માટે પણ આભાર,'

૪. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલો ચમત્કારિક પથ્થર મુઠ્ઠીમાં રાખીને દિવસ દરમિયાન બનેલી સર્વે ઘટનાઓને યાદ કરીને શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે 'થૅંક્સ' દ્વારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે.



પંદરમો દિવસ
સંબંધો પર જાદુઈ મલમ ચોપડો

જીવનને રસ્તે ઘણા સંબંધોમાં તિરાડ પડી જાય છે. ઘણી વાર અમુક સંબંધો સાવ તૂટી જાય છે ત્યારે આપણે ભાંગી પડીએ છીએ. પ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળે ત્યારે તો ખાસ! આવી પરિસ્થિતિમાં એકમેક પર દોષનો ટોપલો ઢોળવાના આપણે પ્રયાસ કરતા હોઈએ છીએ. ખરેખર તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીને પરિસ્થિતિ પર કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કોઈ પણે સંબંધોમાં ખટાશ આવી ગઈ હોય, તો ચિંતાં કર્યા વગર કૃતજ્ઞતરૂપી જાદુનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. એ સંબંધ કોઈ પણે હોય - પતિ-પત્ની, ભાઈ-બહેન, પુત્ર-પુત્રી, મિત્ર કે ભાગીદાર, ગ્રાહક કે લેણદાર, ઑફિસના સહકાર્યકર્તા હોય કે સાસુ-સસરા, નણંદ-ભોજાઈ!

તમને સવાલ થશે જ, કે જેને માટે મનમાં ઘૃણા, તિરસ્કાર કે ઈર્ષ્યાની લાગણી હોય તેના તરફ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત શી રીતે કરાય? તક મળે તો તે વ્યક્તિને નુકસાન કરવાનું સહેલું છે, ખરું ને? સમાજમાં તે વ્યક્તિની ટીકા કરવાની એકેય તક આપણે છોડતા નથી. જે ઘરમાં વિવાહ તૂટ્યા હોય કે ભાગીદારો વચ્ચે ઝઘડા થયા હોય ત્યાં બંને પક્ષ એકમેક પર કાદવ ઉછાળવામાં કાંઈ બાકી રાખતા નથી! પરંતુ આજથી જ આપણે આ ધંધો નથી કરવાનો. એકબીજાનો વાંક કાઢવાથી આ પૃથ્વી પરનો એકેય સંબંધ સુધર્યો હોય, તેવું મારી જાણમાં તો નથી. વાંકદેખા થવાથી તો સંબંધોમાં વધુ કડવાશ વ્યાપશે. સંબંધો ભૂતકાળના હોય, નવા હોય કે વર્તમાનના હોય, આપણું કામ માત્ર અને માત્ર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું છે. વેરઝેર રાખવાથી શો ફાયદો? મનમાંય કડવાશ હોય, તો તમને એ સંબંધ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ભાવના ખતમ થઈ જશે. તમને કદાચ પ્રશ્ન થાય, કે એ વ્યક્તિ માટે મારા મનમાં જે લાગણી છે તે માટે કારણો હશે ને! મારા મનની લાગણી હટાવી દેવાની શી જરૂર?

> "ક્રોધ સળગતો કોલસો છે. તમે ભલે બીજા પર ફેંકવા માટે ઓ કોલસો હાથમાં લીધો હોય, પરંતુ તે તમને જ દઝાડી દે છે."

ગૌતમ બુદ્ધ (ઈ.પૂ. 563 -ઈ.પૂ. 483)

કોઈ પણે વ્યક્તિ માટે મનમાં ક્રોધ, વેર કે ઈર્ષ્યાની લાગણી તમારા જીવનમાં જ આગ લગાડી દે છે તે ખાસ યાદ રાખજો. સામે પક્ષે, કૃતજ્ઞતા એ આગને શમાવવાનું કામ કરે છે.

અમેરિકા જેવા દેશોમાં જ્યાં છૂટાછેડાનું પ્રમાણ ઊંચું છે, ત્યાં લગ્નો દ્વારા થયેલાં બાળકોની વહેંચણીના પ્રશ્નો પણ ઊંચા છે. ધારો કે તમારા જીવનમાં પણ આવો કોઈ બનાવ બન્યો હોય, તો તમે કૃતજ્ઞતા શેને માટે વ્યક્ત કરી શકો? તમને જે બાળકનો હવાલો મળ્યો હોય, તેની સામે

જોઈને તમે જરૂર એ સંબંધ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકો. બાળક એટલે ઈશ્વરે તમને આપેલી શ્રેષ્ઠ ભેટ. ભલે, તમારા અને તમારા સાથીના જીવનમાં કડવાશ વ્યાપી, સંબંધો તૂટી ગયા, પરંતુ બાળક તો છે ને? તમારા જીવનસાથીનો તમારે એને માટે આભાર માનવો જે રહ્યો. વળી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી અને ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી સાથે ઝઘડા ન કરવાથી સંબંધોમાં શાંતિ અને સૌહાર્દ જળવાશે તથા બાળકોને પણ તમે કૃતજ્ઞતાનો આડકતરો સંદેશ આપશો.

ક્યારેક અમુક સંબંધોને કારણે આપણું દિલ તૂટી જાય છે. ખૂબ દુ:ખ થાય છે. જીવનમાં નિરાશા વ્યાપી જાય છે. આ દુ:ખ એને નિરાશાને દૂર કરવા માટે પણ કૃતજ્ઞતાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તમારી સંવેદનશીલતા પરના પ્રહાર પર કૃતજ્ઞતારૂપી મલમને ચોપડવાથી હૃદય પર પડેલા ઘા ખૂબ ઝડપથી રૂઝાય છે. બીજી કોઈ દવા કે મલમની આવી જાદુઈ કે ઝડપી અસર નથી થતી. હું તમને મારા ઘરનું જ ઉદાહરણ આપીશ.

મારાં માતા-પિતાનું લગ્ન 'લવ ઍટ ફર્સ્ટ સાઈટ'નું પરિણામ હતું. પ્રથમ મુલાકાત બાદ જ તેમણે જીવનભર સાથ નિભાવવાનું નક્કી કર્યું હતું. સ્વાભાવિક છે, કે તેમનું લગ્નજીવન પણ અત્યંત સુખ- શાંતિસભર વીત્યું. મૉમ-ડૅડ બંને આ માટે વારંવાર કૃતજ્ઞતા પણ વ્યક્ત કરતા હતા.

જ્યારે પિતાજીનું અવસાન થયું ત્યારે મૉમના દુ:ખનો પાર નહોતો. સારો એવો સમય શોકમાં ગાળ્યા બાદ તેણે કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિ વાપરવાનું નક્કી કર્યું. ડૅડના અવસાનનું દુ:ખ હોવા છતાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવા પ્રસંગોની તેણે શોધ આદરી. શરૂઆત ભૂતકાળના બનાવોથી કરી. તેમણે કેટકેટલા પ્રવાસો સાથે કર્યા હતા, કેટકેટલા પ્રસંગોમાં સજોડે હાજરી આપી હતી. અમને ભાઈ-ભાંડુને ઉછેરવા માટે ખભેખભા મિલાવીને કેટલી મહેનત કરી હતી! ત્યારબાદ મમ્મીએ એક મોટું પગલું લીધું! પપ્પા હતા, ત્યારે તેઓ સજોડે જે પ્રવૃત્તિઓ કરવા ઈચ્છતા હતા, પરંતુ કરી નહોતા શક્યા તેવી બધી જ પ્રવૃત્તિઓ વારાફરતી કરવાનો તેણે હિંમતભર્યો નિર્ણય કર્યો. ધીમે ધીમે તેને એ બધું જ યાદ આવી ગયું. તે ડૅડીના જીવતેજીવત એ કરી નહોતી શકી. મેં મૉમના જીવનમાં ફરીથી ઉત્સાહ અને આનંદનો સંચાર થતો જોયો. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં કરતાં તેનાં સ્વપ્નાં સાકાર થવા લાગ્યાં અને મેં તેને ઘણા સમય બાદ ખુશ જોઈ! ખરેખર, કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર મેં નજરે જોયો?

આજની ચમત્કારિક પ્રૅક્ટિસ માટે તમારે તમારા જીવનમાં સળગી રહેલો પેલો ધગધગતો અંગારો શોધી કાઢવાનો છે અને કૃતજ્ઞતાના પ્રયોગ દ્વારા તે અંગારાનું સોનામાં પરિવર્તન કરવાનું છે. સૌપ્રથમ એક તૂટેલો કે બગડેલો સંબંધ શોધો. મનને તૈયાર કરો, કે આ સંબંધને મારે ફરી નવપલ્લવિત કરવો છે. ભૂતકાળનો કે વર્તમાનકાળનો કોઈ પણ સંબંધ તમે પસંદ કરી શકો છો. હાલમાં એ વ્યક્તિ તમારા જીવનમાં ન હોય તોય ચિંતા ન કરશો.

હવે શાંતિથી બેસીને એ વ્યક્તિના દસ ગુણનું લિસ્ટ બનાવો. મને ખાતરી છે કે તમને દસ દોષ જે યાદ આવશે... પણ તમારે માત્ર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવા દસ ગુણ વિશે જ વિચારવાનું છે. એ સંબંધને કારણે તમે કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કર્યું હોય તેને વિશે વિચારો. કોઈ પણ સંબંધનું બાળમરણ થઈ જાય તે અગાઉ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. ક્યારેક સંબંધોમાં કડવાશ આવી હોય ત્યારે પણ તમારે સામેની વ્યક્તિના સદ્ગુણો વિશે જ વિચારવાનું છે. આમ કરવાથી સંબંધો વધુ બગડતા અટકશે. દરેક વ્યક્તિની સારપનો જ વિચાર કરવાનો છે.

સંબંધોમાં કોણે સાચું છે એને કોણ ખોટું છે તે બાબતની ચર્ચા અસ્થાને છે. આપણા આ ચમત્કારિક અભ્યાસક્રમમાં તમારે એ વિશે વિચારવાનું જ નથી. કોઈએ તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કર્યો હોય, સામેના માણસે ન કહેવાનું કહ્યું હોય કે ન કરવા જેવું કર્યું હોય-આ બધો જ વિચારો બાજુ પર મૂકીને એ સંબંધોને સુધારવા માટે તમે જે ચમત્કાર સર્જવાના છો, માત્ર તેનો જે વિચાર કરવાનો છે. વળી, આ ઉપચાર એવો છે કે જે માત્ર તમે જ કરી શકો. તેમાં અન્ય વ્યક્તિની જરૂર નથી.

દરેક સંબંધમાં સોનું છુપાયેલું હોય છે. જે બગડી ચૂકેલા સંબંધો પણ સુધરી શકે છે. તમારા બધા જ સંબંધોને તથા જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવું હોય તો એ છુપાયેલો સોનાનો ખજાનો શોધવો પડે છે. ખજાનાનું ખોદકામ શરૂ કરતાં જ તમને સોનામહોરો મળવા લાગશે. તરત જ હાથમાં કાગળ અને પેન લઈને સંબંધીનું નામ લખીને સામે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

નામ નો, હું (શેને માટે) ઋણી છું. ઉદાહરણ તરીકે.

૧. પૉલ, તમે મારી સાથે જે સમય ગાળ્યો તેને માટે હું તમારી અત્યંત આભારી છું. હવે આપણા બંને વચ્ચે સંબંધ નથી રહ્યો, લગ્ન પણ તૂટી ગયાં છે, પરંતુ મને ઘણું શીખવા મળ્યું! પહેલાં મારામાં ઘણી અણસમજ હતી, હવે હું વધુ પરિપક્વ થઈ છું અને એ પરિપક્વતા મને આજે મારા નવા સંબંધોમાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે,

૨. પૉલ, આપણા લગ્નજીવનને સફળ બનાવવા તમે પણ ઘણા પ્રયત્નો કર્યા, હું તમારી તે બદલ ઋણી છું. આપણે દસ વર્ષ સાથે રહ્યાં, તેનો અર્થ એ, કે તમે પણ મહેનત તો કરી જ છે.

૩. આપણાં સંતાનો માટે તો હું તમારી અત્યંત ઋણી છું. બાળકોને કારણે રોજરોજ મને જે ખુશી મળે છે તે તમારા વગર અસંભવિત હોત.

૪. પૉલ, આપણે જે દસ વર્ષ સાથે રહ્યાં ત્યારે તમે ખૂબ મહેનત કરતા, હું ઘરે રહીને માત્ર બાળકોની સંભાળ લઈ શકું તેને માટે તમે તનતોડ મહેનત કરી છે, બબ્બે નોકરીઓનો અથાગ પરિશ્રમ કર્યો છે, બધી જ જવાબદારી તમે તમારા સાથે જ રાખી હતી, થૅંક યુ સો મચ!

૫. પૉલ, તમે જ્યારે રાતદિવસ શરીર તોડતા હતા ત્યારે આપણાં બંને બાળકો બોલતાં અને ચાલતાં શીખ્યાં, તમને એ જોવાનો લહાવો જ નથી મળ્યો, મને એ બધા અનુભવોની તક આપવા બદલ આભાર.

૬. જ્યારે જ્યારે હું થાકી જતી તથા તિરાથામાં સરી પડતી ત્યારે તમે જ મને સહારો આપતા હતા. એ કેમ કરીને ભુલાય?

૭. જ્યારે હું માંદી પડી હતી ત્યારે તમે મારી અને બાળકોની કેવી સરસ ટ્રેખરેખ રાખી હતી! આજેય હું એ દિવસો નથી ભૂલી!

૮. છૂટાં પડતાં પહલાં આપણે ઘણી મજા કરી છે, આપણે સજોડે ઘણું હર્યાં-ફર્યાં છીઅ અને તેમાંથી આનંદ મેળવ્યો છે. થૅંક્સ.

૯. પૉલ, આજેય તમે આપણાં બાળકોના પિતા તરીકેની જવાબદારી નિભાવવા ઈચ્છો છો તે જાણીને મને ખૂબ આનંદ થયો છે.

૧૦. તમે મને આટલાં વર્ષ ઘણો સહારો આપ્યો, પૉલ! આજેય તમે બાળકોને તો સમય આપવા ઈચ્છો જ છો, મારે માટે એ આનંદની બીના છે, કે આપણાં બાળકો તમને એટલાં જ વહાલાં છે, જેટલાં મને.

ઉપર પ્રમાણે દસ મુદ્દાનું લિસ્ટ બનાવતાંની સાથે જ, એ વ્યક્તિ તથા એ સંબંધ પ્રત્યેની ધૃણાનું બાષ્પીભવન થવા લાગશે. હૃદયમાં જે નફરતની લાગણી વ્યાપી હશે, તે તો તરત જ દૂર થઈ જશે. એ વ્યક્તિ વિશે વિચાર્યા કરવાથી તથા તેના પર ક્રોધ કે ચીડ અનુભવવાથી તમને જ નુકસાન થાય છે તે તો તમે જાણો જ છો. ઍસિડિટી થાય છે, બી.પી. વધે છે, ડાયાબિટીસ વધી જાય છે, ખરું ને? એ સળગતા કોલસાથી તમને જ દઝાય છે. તો, તમને જેનાથી નુકસાન થાય છે તે લાગણીઓને જ દૂર કરી દઈએ! દરેક સંબંધ અલગ હોય છે. જરૂર પડે તો તમે આ પ્રકરણનું વાચન અને એ મુજબનું વર્તન વારંવાર કરી શકો છો. જ્યાં સુધી મનમાંથી એ વ્યક્તિ પ્રત્યેની ચીડ-ધૃણા દૂર ન થાય ત્યાં સુધી!

તમારા વર્તમાનના કોઈ પણ સંબંધને સુધારવામાં આ પ્રૅક્ટિસની તમને અભૂતપૂર્વ સફળતા મળશે. તમારી આંખોની સામે તમને એ બદલાવ દેખાશે. આ પ્રૅક્ટિસનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે, કે તેમાં માત્ર એક જ વ્યક્તિની જરૂર પડે છે, અને જે વ્યક્તિ કૃતજ્ઞતાનો ઉપયોગ કરે છે તેને જીવનભર ચમત્કારના લાભ મળ્યા કરે છે.

હાલમાં તમારે જે વ્યક્તિ સાથે બિલકુલ સંબંધ ન હોય તેવા ભૂતપૂર્વ સંબંધ માટે તમે આ પ્રયોગ કરશો તો તમને એક પ્રકારની આંતરિક આધ્યાત્મિક શાંતિનો સુખદ અનુભવ થશે. વળી એ સંતોષની અસર તમારા વર્તમાનકાળના સંબંધો પર પણ પડશે.

જીવનકાળ દરમિયાન નવા-નવા સંબંધો બંધાતા જ રહે છે. ન કરે નારાયણ, ને ભવિષ્યમાં કોઈ સંબંધમાં કડવાશ વ્યાપે તો તાત્કાલિક ધોરણે આ પ્રયોગ કરજો. કદાચ તમારા સંબંધો બગડતા પહેલાં જ સુધરી જશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૫

સંબંધો પર જાદુઈ મલમ ચોપડો

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. કૃપાનું કારણ પણ જણાવો. લિસ્ટને ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદા પછી ખરા દિલથી આભાર માનો. 'થૅંક યુ' દ્વારા વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

૨. અનેક અટપટા સંબંધોમાંથી સુધારવા ઇચ્છતા હો, તેવો એક સંબંધ પસંદ કરો.

૩. તમારી પસંદગીની વ્યક્તિ તરફ મનમાં જે કોઈ ભાવ તમે અનુભવતા હો, તેને અવગણીને માત્ર આ મુજબ નોંધ કરો.

(વ્યક્તિનું નામ) , હું (શા માટે) તેમના પ્રતિ કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું.

૪. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં તમારો ચમત્કારિક પથ્થર મુઠ્ઠીમાં લો. દિવસભર બનેલા પ્રસંગોને યાદ કરીને શ્રેષ્ઠ પ્રસંગ માટે પેલો ચમત્કારિક શબ્દ 'થૅંક યુ' હૃદયના ઊંડાણમાંથી બોલો.


MAGIC ELIXIR

સોળમો દિવસ

સ્વાસ્થય પર ચમત્કારની અસર ...

> "ચમત્કાર એ સૃષ્ટિ વિરુદ્ધનું કાર્ય નથી. આપણે જે સૃષ્ટિને જાણીએ છીએ તેનાથી કદાચ એ વિરુદ્ધ હોઈ શકે!"

સેંટ ઑગસ્ટીન
ધર્મગુરૃ અને કૅથોલિક બિશપ

સારામાં સારી તબિયત, ખુશમિજાજ સ્વભાવ અને સ્ફૂર્તિ ખરેખર તો આપણા જન્મસિદ્ધ અધિકાર હોવા જોઈએ. આપણે સહુ ઇચ્છીએ છીએ કે આપણું સ્વાસ્થ્ય સતત સારું રહે, દવા ન લેવી પડે અને હૉસ્પિટલનાં પગથિયાં તો ન જ ચડવાં પડે. જોકે પરિસ્થિતિ તદ્દન વિપરીત છે. મોટેભાગે આપણને સહુને તબિયતના એક યા બીજા પ્રશ્નો હોય છે. વિવિધ શારીરિક-માનસિક બીમારીઓ, પડવું-આખડવું-ફ્રૅક્ચર, આંખ કે કાનની સમસ્યાઓ, હાર્ટ કે ડાયાબિટીસના ઘર કરી ગયેલ રોગો... અને ઘણુંબધું!

જો તમે શરીર અને મન બંનેની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરવા ઇચ્છતા હો, તો તેનો ગૅરંટીવાળો અને ઝડપી એકમાત્ર ઇલાજ છે - કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ! માંદા પડ્યા પછી આપણે જે કોઈ સારવાર કરાવીએ છીએ તેનાથી શરીર ફરીથી સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ થઈ જશે તેવું ઈચ્છીએ છીએ. 'સિક્રેટ'ની વેબસાઇટ પર કૃતજ્ઞતાને કારણે થયેલ અનેક સ્વાસ્થ્યસબંધી ચમત્કારોની નોંધ છે. તમને મારી વાતમાં વિશ્વાસ ન હોય તો આ વેબસાઇટ પર ચમત્કારની હજારો વાર્તાઓ વાંચી શકો છો: www.thesecret.tv/stories

અનેક ઉદાહરણો દ્વારા સ્પષ્ટ થયું છે કે કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિ તન અને મનના સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરે છે. માંદગીમાંથી તમને ઝડપથી ઊભા કરે છે. કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો સીધો સંપર્ક નિયમિતતા, સુખાકારી, સુપોષણ તથા મેડિકલ હેલ્થ સાથે હોવાથી તમારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં જાદુઈ અસર વર્તાય છે.

આપણે જ્યારે બીમાર હોઈએ ત્યારે મનમાં એક ભીતિ પેસી જાય છે. સાજા થવાશે કે નહીં? મનોમન ચિંતા, ડર અને નકારાત્મક વિચારો ફરી વળે છે. આ સમયે એક બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે. બીમારીમાં પડ્યા હોઈએ ત્યારે નકારાત્મક બિલકુલ નથી બનવાનું. તેનાથી તો સ્વાસ્થ્ય પર ઊંધી અસર થશે. કમજોરી વધી જશે. આ સમયે મનમાંથી નકારાત્મક વિચારોને સ્થાને હકારાત્મક વિચારોને સ્થાન આપવાથી સુધારો ઝડપી બનશે. શરીરમાં સુખાકારી ન હોય ત્યારે હકારાત્મક વિચારો કરવા શી રીતે? કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

જાડા હોય તેને પાતળા થવું છે, પાતળાને જાડા, ઊંચાને નીચા અને નીચાને ઊંચાઈ વધારવી છે. ધોળી છોકરીને ટેન થવું છે અને કાળી ચામડીવાળાંને ગોરા થવું છે! આ પૃથ્વી પર મોટાભાગના લોકોને પોતાનાં શરીર, રંગ-રૂપ, દેખાવ વિશે ફરિયાદોનો પાર નથી હોતો. આવી સતત અસંતોષની ભાવના, જાદુના પ્રવાહને ધીરો કરી દે છે. તમારા શરીર કે તેના કોઈ એક ભાગ માટે તમને સતત ફરિયાદ રહેતી હોય, તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ ફરિયાદ વધી જશે. નાનો પ્રૉબ્લેમ મોટો થઈને રાઈનો પર્વત થશે. એટલું ચોક્કસ યાદ રાખજો, કે શરીર કે દેખાવ માટેની ફરિયાદો કરી-

કરીને તમે તમારા પગ પર જ કુહાડો મારી રહ્યા છો.

‘જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (પોતાના શરીર-સ્વાસ્થ્ય અંગે) નથી, તેની પાસેથી જે કાંઈ છે, તે પણ છીનવાઈ જશે.’

‘જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** (પોતાના શરીર-સ્વાસ્થ્ય અંગે) છે, તેને વધુ મળશે તથા તેની સમૃદ્ધિ વધશે.

હોલમાં તમે માંદગીમાં સપડાયા હો, અસ્વસ્થ હો કે તમને શરીરમાં ક્યાંય દર્દ થતું હોય તો સમજજો કે આ વાંચવાથી તમારી તબિયતમાં જાદુઈ સુધારો થશે. ‘સુખમાં સોની ને દુ:ખમાં રામ’ કહેવત મુજબ માત્ર દુ:ખ હોય ત્યારે જ કૃતજ્ઞતા ન દર્શાવશો. કાંઈ પણ ખાસ કારણ વગર નાની-મોટી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી મોટો ફાયદો થાય છે.

આજની આપણી ક્રિયા-સ્વાસ્થ્ય પર ચમત્કારની અસર - તમારી તંદુરસ્તી અને મિજાજમાં હકારાત્મક બદલાવ ચોક્કસ લાવશે. વળી ઝડપી પરિણામો માટે આપણે ત્રિપાંખિયો વ્યૂહ અપનાવવાના છીએ.

પ્રથમ પગલું: તમારી ભૂતપુર્વ તંદુરસ્તી (ભૂતકાળ)

બાળપણમાં તમે કેટલા તંદુરસ્ત હતા તે ક્યારેય યાદ કર્યું છે? કિશોરાવસ્થામાં પણ સતત દોડધામ કરતા અને મોટા થયા બાદ પણ તમારી તંદુરસ્તીએ મોટેભાગે તમને સાથ આપ્યો છે. જીવનમાં ઘણેભાગે તમે માનસિક અને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ અને ખુશમિજાજ રહ્યા છો. અત્યારે તમારે ત્રણ એવા પ્રસંગો યાદ કરવાના છે કે જ્યારે તમે સુખની ચરમસીમા અનુભવી હોય. આવી ગયા યાદ? હવે ચમત્કારિક શબ્દો ‘થેંક યુ’ દ્વારા ખરા દિલથી આભાર માનો. પ્રસંગો જલદી યાદ ન આવે તો લગ્ન, હનીમૂન, ઍનિવર્સરી, બાળકોના જન્મ જેવી ઘટનાઓનો સમય વાગોળો.

બીજું પગલું: હાલની તંદુરસ્તી (વર્તમાન)

આ મિનિટે તમારા શરીરનાં મોટાભાગનાં અંગો જો બરોબર કામ કરી રહ્યાં હોય, તો તે આનંદની અને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની બાબત નથી? હાથ, પગ, મગજ, આંખો, કાન, નાક, યકૃત, કિડની, હૃદય કેટકેટલા અવયવો આપણને હરતાફરતા રાખે છે! આમાંથી જે ખૂબ સારી રીતે કામ આપી રહ્યા હોય તેવા માત્ર પાંચ અવયવોની પસંદગી કરીને એક પછી એક પાંચેયનો આભાર માનો.

પ્રત્યેક અવયવ માટે 'થૅંક યુ' દ્વારા કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

ત્રીજું પગલું: ભવિષ્યકાળની તંદુરસ્તી - જે તમે ચાહો છો. (ભવિષ્ય)

આપણા શરીરના અમુક અવયવો આપણને તકલીફ આપતા હોય છે. કોઈના કાન નબળા હોય, તો કોઈની આંખો; કોઈને ડાયાબિટીસ વધુ આવતો હોય, તો કો'કને કિડનીનો પ્રૉબ્લેમ હોય. ચમત્કારની પ્રક્રિયાથી આમાં સુધારો થઈ શકે છે, પરંતુ તેને માટે તમારે જે તે અવયવની આદર્શ અવસ્થા વિશે વિચારવું પડશે. તમારાં બાહ્ય રૂપ-રંગ જેવાં છે તેની સતત ફરિયાદ કરવાને બદલે ક્યારેય કૃતજ્ઞતાનો ભાવ અનુભવ્યો છે? તમે જો તેને આદર્શ પરિસ્થિતિ માનીને કૃતજ્ઞતા અનુભવશો, તો તમને જરૂર આદર્શ પરિસ્થિતિની પ્રાપ્તિ થશે.

જ્યારે વ્યક્તિ માંદી પડે ત્યારે તે સતત પોતાની તકલીફો વિશે જ ચર્ચા કર્યા કરે છે. વા હોય તો શરીરના દુખાવાની ફરિયાદ, શરદી હોય તો માથાના દુખાવાની ફરિયાદ. અરે, ઘણા તો એ રોગ વિશે તલસ્પર્શી માહિતી એકઠી કરીને રોગ વકરે ત્યારે ભવિષ્યમાં કેવી તકલીફો થઈ શકે તેની પણે ચિંતા કર્યા કરે છે. આખી દુનિયામાં રોગ સિવાય કાંઈ બચ્યું જ ન હોય તેવું વાતાવરણ ઊભું થઈ જાય છે. આ વખતે 'લૉ ઑફ ઍટ્રેક્શન' યાદ કરવાનો છે. રોગની સતત ચિંતા કરવાથી અને માત્ર તેના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તો આપણે રોગને આપણા પર ત્રાટકવાનું નિમંત્રણ આપીએ છીએ. આપણે તો આનાથી બિલકુલ વિરુદ્ધ કરવાનું છે. શરીરના જે અંગમાં તકલીફ હોય તેની માત્ર આદર્શ અવસ્થા વિશે વિચારવાનું છે. બધી જ ભાવનાઓ, વિચારો અને સંવેદનાઓ માત્ર આદર્શ અંગ પર કેન્દ્રિત કરવાનાં છે. એ અંગ પર કૃતજ્ઞતાની શક્તિ એ રીતે વાપરવાની છે કે ચુંબકની માફક તંદુરસ્તી એ અંગ સુધી ખેંચાઈ આવે!

માત્ર એક મિનિટ માટે આંખો બંધ કરીને તમારા શરીરની આદર્શ તંદુરસ્તી વિશે વિચારો. ભૂલી જાઓ, કે આંખે ચશ્માંના નંબર વધી રહ્યા છે કે કાને સાંભળવાનું ઓછું થઈ રહ્યું છે. મનોમન તમે જ્યારે માત્ર આદર્શ તંદુરસ્તી વિશે જ વિચારશો ત્યારે કૃતજ્ઞતા આપમેળે પ્રગટશે અને તંદુરસ્તી તમારા તરફ આકર્ષિત થશે.

આપણે કિડનીનો દાખલો લઈએ. તમે જો કિડનીનો ચમત્કાર જોવા ઈચ્છતા હો, તો તમારી મજબૂત, સ્વસ્થ કિડનીઓ માટે આભાર માનો. દરરોજ તે આપણા શરીરનો કચરો સાફ કરે છે. તમે લોહીનું શુદ્ધીકરણ ઈચ્છતા હો તો તમારા ચોખ્ખા અને ઊંચા હિમોગ્લોબિનવાળા લોહીનો આભાર માનો. આ લોહી સમગ્ર શરીરને ઑક્સિજન પૂરું પાડે છે તેમજ માથાથી પગ સુધી પોષક-તત્ત્વો પણ પૂરાં પાડે છે. હૃદયને મજબૂત કરવા ઈચ્છતા હો તો ચોવીસે કલાક ધબકતા હૃદયનો સૌથી પહેલાં આભાર માનો.

ચશ્માંના નંબર ખૂબ વધ્યા છે? આંખોનું તેજ વધારવા ઈચ્છતા હો તો સૌથી પહેલાં તો દૃષ્ટિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. શ્રવણશક્તિમાં સુધારો ઈચ્છતા હો તો સાંભળવાની શક્તિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. શરીરમાં વધુ સ્ફૂર્તિ અને તાજગી ઈચ્છતા હો, તો આદર્શ તંદુરસ્તી માટે કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ કરો. વજનમાં વધારો કે ઘટાડો ઈચ્છતા હો તો આદર્શ વજનની કલ્પના કરો અને તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરો. તમારી જાતને આદર્શ વજન ધરાવતી કલ્પી લો અને આ પળે

તમને એ મુજબનું વજન મળી ગયું છે તેમ સમજીને આભાર વ્યક્ત કરો.

તમે જ્યાં જ્યાં સુધારો ઈચ્છતા હો, તે સર્વ અંગની આદર્શ પરિસ્થિતિનો વિચાર કરો, આદર્શ અવસ્થા માટે કૃતજ્ઞતા અગાઉથી જ વ્યક્ત કરી દો અને મનોમન ધરપત રાખો કે એ શ્રેષ્ઠ અવસ્થા તમે પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યા છો.

'આપણી અંદર રહેલી કુદરતી તાકાત જ રોગ મટાડવાની શ્રેષ્ઠ દવા છે.'

હિપોક્રેટસ (લગભગ 460 - લગભગ 370 ઈ.પૂ.)
પશ્ચિમી ચિકિત્સાના જનક

ઉપરની ક્રિયા તમે રોજ એક વાર કે એકથી વધુ વખત કરી શકો છો. શરીરના કોઈ એક અંગના ફાયદા માટે કે આખા શરીરના બધા જ અવયવોની સુખાકારી માટે કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર અજમાવી જુઓ. આ પ્રયોગ કરતી વેળાએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી મુખ્ય બાબત એ છે, કે જ્યારે બીમારી વિશેના નકારાત્મક વિચારો તમારા મનનો કબજો લેવાનું શરૂ કરે ત્યારે તમારે આદર્શ પરિસ્થિતિ વિશે તત્કાળ વિચારવાનું છે, તથા એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ ચૂકી હોય, તેમ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે.

તમે તંદુરસ્ત રહેવા ઈચ્છતા હો તો નિયમિતપણે શરીરની સંભાળ લેવા ઉપરાંત કૃતજ્ઞતાનો ઉપચાર હોથવગો રાખો.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૬

સ્વાસ્થ્ય પર ચમત્કારની અસર...

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરીને દસ કૃપાઓનું લિસ્ટ બનાવો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા પછી હૃદયપૂર્વક 'થૅંક યુ' કહીને કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ કરો. (ત્રણ વાર)

૨. તમારા જીવનમાં બનેલ **ત્રણ** એવા પ્રસંગો યાદ કરો, જ્યારે તમે સુખની ચરમસીમા અનુભવી હોય, એ પ્રસંગો માટે દિલથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

૩. શરીરના અનેક અવયવોમાંથી સારું કામ આપતા હોય તેવા **પાંચ** અવયવોની પસંદગી કરો. પાંચેયનો વારાફરતી આભાર માનો.

૪. તમારા શરીરમાં તમે જે અવયવમાં સુધારો ઈચ્છતા હો તેની પસંદગી કરો. દા.ત., આંખો. માત્ર એક મિનિટ માટે તમારી આંખોની આદર્શ સ્થિતિની કલ્પના કરો. (દા.ત., ચશ્માં વગરની આંખો). હવે, એ આદર્શ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જ ગઈ છે તે સમજીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

૫. આજે રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલા ચમત્કારિક પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં મૂકવાનો પ્રયોગ કરવાનું ન ભૂલશો!


MAGIC
the Universe

સત્તરમો દિવસ
મૅજિક ચેક

‘ચમત્કારની આ દુનિયામાં કશું જ આકસ્મિક કે સંજોગોવશાત્ નથી થતું. ઇચ્છા વ્યક્ત કર્યા વગર અહીં પાંદડુંય હાલતું તથી.’

વિલિયમ એસ. બરૉઝ (1914-1997)
લેખક અને કવિ

તમે જ્યારે કોઈ નકારાત્મક પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, ત્યારે જે નવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તે અગાઉના સંજોગોને ખતમ કરી દે છે. નાનું ઉદાહરણ લઈએ: જ્યારે પૈસા માટેની કૃતજ્ઞતાની લાગણી પૈસાની અછતની લાગણી કરતાં વધી જાય ત્યારે પૈસાની અછત આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે, અને તમને ચમત્કારિક રીતે વધુ ધનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો પૈસા માટે સતત ચિંતિત રહે છે. અન્યનો ફાયદો જોઈને આપણે દુ:ખી થઈ જઈએ છીએ, ખરું ને? આવી લાગણીઓ તો પૈસાને તમારાથી વધુ ને વધુ દૂર ધકેલી દેશે. તમારી પાસે જે કાંઈ મૂડી હશે, તેમાંય ઘટાડો થઈ જશે. નાણાં બાબતે ચિંતા, ઈર્ષ્યા, નિરાશા કે ડર રાખવાથી તમારી મૂડીમાં ક્યારેય વધારો નહીં થાય. આકર્ષણના નિયમ મુજબ સમાન વસ્તુ સમાનથી આકર્ષિત થાય છે. એ નિયમ મુજબ નિરાશા નિરાશાને અને ચિંતા માત્ર ચિંતાને જ આકર્ષિત કરશે.

હું જાણું છું કે જ્યારે ઘરમાં હાંલ્લાં કુસ્તી કરતા હોય કે માથા પર દીકરીનાં લગ્નના ખર્ચનું ટેન્શન હોય ત્યારે ચિંતા થાય જ! આપણે કાંઈ નરસિંહ મહેતા નથી, કે કુંવરબાઈનું મામેરું શામળિયો કરી દેશે એવી ખાતરીથી ભજન ગાઈ શકીએ. પરંતુ તમારે નાણાંનો ચમત્કાર જોવો હોય, તો નાણાંની એ સંકડાશને અવગણવી પડશે. આ પહેલી શરત છે - ચિંતાને નજરઅંદાજ કરવી પડશે. ચિંતા અને કૃતજ્ઞતા એક સાથે સંભવિત નથી. જ્યારે તમારી પાસે જે કાંઈ સંપત્તિ છે તેને માટે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ઈચ્છો ત્યારે મનમાંથી આશંકા, ડર, ઈર્ષ્યા કે એભાવો દૂર કરવાં પડશે. એક વાત ખાસ યાદ રાખજો, કે જ્યારે જ્યારે તમે સંપત્તિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો, ત્યારે ત્યારે મનમાંથી એ અભાવને પણ દૂર કરશો. મનમાં ચાલતી નકારાત્મક ગડમથલ ધીમે-ધીમે ઓછી થશે અને નાણાંનો પ્રવાહ તમારા તરફ આકર્ષાશે.

તમને જે સંપત્તિ મળી ચૂકી છે તથા હાલમાં પણ જે નાણાકીય ફાયદો થઈ રહ્યો છે તેને માટે જો તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી દીધી હોય તો હવે તમારે ભવિષ્ય તરફ આગળ વધવાનું છે. ધન-સંપત્તિનો પ્રવાહ તમારી દિશોમાં આકર્ષવા માટે તમારે થોડી તરકીબો શીખવી પડશે. જ્યારે કોઈ

પણ રીતે તમને નાણાકીય ફાયદો થાય ત્યારે તમારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ભૂલવાનું નથી. કોઈ પણ સંજોગોમાં જો તમે ભૂલશો, તો ધનના પ્રવાહ આડે બંધ બાંધી દેશો.

જીવનમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે આપણને આર્થિક ફાયદો થતો જ રહે છે. અણધાર્યો ચેક આવી પડે, પગારમાં આકસ્મિક વધારો થાય કે બોનસ મળે, સમયસર ટૅક્સનું રિફંડ આવી જાય. ઓળખીતી વ્યક્તિ ભેટ આપે કે લૉટરી લાગે! આઠ-દસ મિત્રો બહાર જમવા કે કૉફી પીવા ગયા હોઈએ અને કોઈ એક મિત્ર બધાંને પાર્ટી આપી દે, ત્યારે પણ તમારા પૈસા તો બચી જાય છે. ઘરમાં ફ્રીઝ, ટી.વી. કે વૉશિંગ મશીન જેવી મોટી ચીજ-વસ્તુ વસાવવાની હોય, અને અચાનક જ ડિસ્કાઉન્ટ મળી જાય, એક પર બીજી ચીજ મફત મળી જાય, મનીબૅક ઑફર હોય અથવા તો જોઈતી ચીજ ગિફ્ટમાં મળી જાય ત્યારે તમને નાણાકીય લાભ થાય છે. આવા સંજોગોમાં માત્ર એક વાર જાતને સવાલ પૂછજો, 'આ અણધાર્યા લાભથી મારી સંપત્તિમાં વધારો થયો છે?' જો જવાબ 'હા'માં મળે, તો તરત જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ન ભૂલશો.

ઘણી વાર આપણી જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુ વિશે મિત્રોને વાતવાતમાં જાણ કરવાથી મિત્ર કહી દે છે ..."ભાઈ, મારા ઘરમાં એ વસ્તુ પડી જ છે. તું વાપરને!" ક્યારેક આપણને દેશ-પરદેશની ટૂરમાં તગડું ડિસ્કાઉન્ટ મળી જાય, ઘર લેવાનું નક્કી કર્યું હોય ત્યારે વ્યાજદરોમાં કડાકો બોલી જાય, સર્વિસ પ્રોવાઈડર પાસે સારું પૅકેજ મળે, આ દરેક સમયે આપણને નાણાકીય ફાયદો થાય છે. તમે એને ચમત્કાર ગણો તો તે! ક્યારેય વિચાર્યું છે, કે આવા કેટકેટલા બનાવો આપણા જીવનકાળ દરમિયાન નિરંતર બન્યા જ કરે છે!

મોટેભાગે આવા બનાવ બને ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ, કે નસીબ પાધરું હોય ત્યારે આવું બધું તો થયા કરે. પરંતુ મગજને સહેજ તસ્દી આપશો તો ખાતરી થશે કે આમાંનો એકેય પ્રસંગ કૃતજ્ઞતા વગર નહોતો બન્યો. તમે કૃતજ્ઞતાના જાદુથી એ ચીજવસ્તુ કે ધનને તમારા પ્રતિ આકર્ષિત કર્યાં જ હશે. અને 'નસીબનો સાથ' માનવાની ભૂલ રખે કરતા! એ તો સૃષ્ટિનો નિયમ છે.

ધન કે ધનથી ખરીદી શકાય તેવી કોઈ ચીજવસ્તુ જ્યારે તમને આકસ્મિક રીતે મળી જાય તો તેને કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર સમજજો. એ પ્રાપ્તિના આનંદમાં જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતાને ભેળવશો ત્યારે ચુંબકીય તત્ત્વ પ્રગટશે, જે વધુમાં વધુ સંપત્તિને તમારી તરફ આકર્ષિત કરશે.

હું મારો જ દાખલો આપું તો, દસ-બાર વર્ષ પહેલાં માત્ર બે બૅગો સાથે મેં પ્રથમ વાર અમેરિકામાં પગ મૂક્યો. એક ખાલીખમ ફ્લૅટમાં હું અને મારું કમ્પ્યૂટર! ગાડી તો ક્યાંથી હોય? જ્યાં જવું હોય ત્યાં પગે ચાલીને જ જવાનું. છતાંય હું મનોમન કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કર્યા જ કરતી. અમેરિકા જેવા દેશમાં રહેવા મળ્યું, કામ મળ્યું અને જેવોતેવોય ફ્લૅટ મળ્યો! વળી ચાલવાથી મારી તબિયત પણ સારી રહેતી હતી. અરે, ફ્લૅટના માલિકે થોડું ફર્નિચર અને પ્લેટો - છરી - કાંટા પણ મૂકી રાખ્યાં હતાં. અમારા ફ્લૅટની બિલકુલ સામે ટૅક્સી-સ્ટૅન્ડ હોવાથી પ્રવાસમાં સરળતા રહેતી. આ દરેક સગવડ માટે હું કૃતજ્ઞ હતી. એવામાં એક દિવસ માન્યામાં ન આવે તેવી ઘટના બની! અમારા એક ઓળખીતાએ મને તેમનાં ગાડી-ડ્રાઈવર આપી દીધાં. તેઓ થોડા મહિના માટે બહારગામ જવાનાં હતાં. ડ્રાઈવરને છૂટો કરવા માગતા ન હોવાથી અનાયાસે મને લાભ થઈ ગયો! હું તો ખરેખર કૃતકૃત્ય થઈ ગઈ! કૃતજ્ઞતાનો આ જ તો ચમત્કાર છે!

આજે આપણે જે પ્રક્રિયા કરવાનાં છીએ તે ક્રિયા કરવાથી અનેક લોકોને આશ્ચર્યજનક પરિણામો મળી ચૂક્યાં છે. આજની ક્રિયાને અંતે તમે એક ચેક લખવાના છો. આ ચેક તમારા નામે જ તમારે લખવાનો છે. બૅંક છે “ગ્રૅટિટ્યૂડ બૅંક ઑફ ધ યુનિવર્સ”. તમે જે ધનરાશિ મેળવવા ઈચ્છતા હો, તેટલી રકમનો ચેક લખવાનો છે. તેમાં આજની તારીખ અને તમારું નામ નાખવાનું ન ભૂલશો. તમે જે ચીજ (ધારો કે કાર) ખરીદવા ઈચ્છતા હો, તેની અંદાજિત કિંમત જાણીને તે રકમનો ચેક લખો. માત્ર એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી, જ્યારે તમને નાણાં મળશે ત્યારે તમને કૃતજ્ઞતાના ચમત્કારની જાણ થશે. નાણાં એટલે તમારા ધ્યેય સુધી પહોંચવાનો માર્ગ. નાણાંને ધ્યેય ન માનશો. તેથી જ મન ફાવે તે આંકડો ન લખશો. કૃતજ્ઞતાના અનુભવ માટે માત્ર એક જ ચીજ જેટલી રકમ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો.

આ પુસ્તકમાં મૅજિક ચેકનું પાનું આપેલું છે. તમે તેની ફોટોકૉપી કરાવો અથવા તો સ્કૅન કરી લો. www.thesecret.tv/magiccheck નામની વેબસાઈટ પર પણ તમને ઘણા કોરા ચેક મળી જશે.

તમને માન્યામાં ન આવતું હોય, તો પહેલાં ખૂબ જ નાની રકમથી શરૂઆત કરો. એ નાનકડી રકમનો લાભ થઈ જાય, પછી મોટી રકમ ભરો. નાનકડી સફળતા મળશે તો તમને આ પ્રયોગ પર વિશ્વાસ બેસશે. જ્યારે તમને વિશ્વાસ પડશે ત્યારે આનંદ થશે, કે કૃતજ્ઞતાનો ચમત્કાર કેવડાં મોટાં પરિણામ લાવી શકે છે! આ પ્રક્રિયાને કારણે મોટો નાણાકીય લાભ થવો પણ શક્ય છે તેની તમને ખાતરી થશે.

‘મૅજિક ચેક’માં વિગતો ભરી લીધા બાદ એ ચેકને હાથમાં પકડીને ચીજવસ્તુ વિશે વિચારો. એ થીજનું એક મનોચિત્ર બનાવી, તમે આ પળે ખુદ એ વસ્તુ વાપરતા હો તેવો રોમાંચ અને કૃતજ્ઞતા અનુભવો. આ સમગ્ર પ્રયોગમાં નક્કી કરેલ ચીજ મળી ગઈ હોય તેવો રોમાંચ અનુભવવો અત્યંત જરૂરી છે.

ધારો કે તમે નવાં શૂઝ, કમ્પ્યૂટર કે પલંગ ખરીદવા ઈચ્છતા હો... તમારે મનોમન એવું વિચારવાનું છે કે તમે સ્ટોરમાંથી એ ચીજ ખરીદો છો! હવે તો ઑનલાઈન ખરીદીનો જમાનો આવી ગયો છે. તો તમારે એવું વિચારવાનું છે કે તમે ઘેરબેઠાં એ થીજવસ્તુની ડિલિવરી લઈ રહ્યા છો. તમે ફૉરેન-ટૂર કરવા ઈચ્છતા હો કે પુત્ર/પુત્રીની કૉલેજની ફી માટે નાણાંની ભીડમાં હો, તો વિમાનની ટિકિટ ખરીદી રહ્યા હો, કે કૉલેજ નજીકની બૅંકમાં ખાતું ખોલાવી રહ્યા હો, તેવી કલ્પના કરો. મનોમન આનંદવિભોર બની જાઓ કેમ કે તમારી ઇચ્છા પૂરી થઈ ગઈ છે તેમ જ વિચારવાનું છે.

સમગ્ર પ્રક્રિયાને અંતે ‘મૅજિક ચેક’ને વારંવાર જોઈ શકાય તેવી એક જગ્યાએ સાચવીને મૂકી દો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી બે વખત એ ચેકને હાથમાં લઈને તમારી મનપસંદ ચીજવસ્તુ ખરીદી રહ્યા હો તેવા રોમાંચની અનુભૂતિ કરીને કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ કરો. આ પ્રયોગ એક દિવસમાં એકથી વધુ વખત પણ કરી શકાય છે. ચમત્કારની કોઈ પણ ક્રિયાની માફક આ ક્રિયાનો પણ અતિરેક ન કરવા વિનંતી છે.

દિવસને અંતે અગાઉને સ્થળે ‘મૅજિક ચેક’ને વ્યવસ્થિત રીતે પાછો મૂકો અથવા રોજ જોઈ શકાય તેવા અન્ય સ્થાને મૂકો. બાથરૂમના અરીસા સામે, ફ્રિઝ પર મૅગ્નેટની નીચે કે પેલા જાદુઈ

પથ્થર પાસે, પાકીટ કે કારમાં અથવા તમારા કમ્પ્યૂટરના બૅકગ્રાઉન્ડમાં રાખો. જ્યારે 'મૅજિક ચેક' સામે તમારી નજર પડે કે તરત જ એ રકમ પ્રાપ્ત થઈ ગઈ હોય તેવો ઉત્સાહ અને રોમાંચ અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો. તમે જે કાંઈ મેળવવા ઈચ્છતા હતા, તે મળી ગયું છે તેમ માનીને સંતોષનો અનુભવ કરો.

'મૅજિક ચેક'માં લખેલી રકમ તમને જ્યારે પ્રાપ્ત થઈ જાય અથવા તો ઇચ્છિત ચીજ-વસ્તુ અણધારી મળી જાય ત્યારે એ જ ચેક પર બીજી રકમ લખી દો. અત્યંત અનિવાર્ય ચીજની જ માગણી કરશો. આ 'મૅજિક ચેક'ની પ્રક્રિયા તમે ટૂંકા કે લાંબા ગાળા માટે કરી શકો છો.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૧૭

મૅજિક ચેક

૧. તમારા પર થવેલ કૃપાઓની ગણતરી કરીને દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે શો માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ઇચ્છો છો તે કારણ ખાસ લખો. યાદીને ફરી વાર વાંચો. પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વાર આભાર વ્યક્ત કરવા માટે 'થૅંક યુ' બોલો; અને અનુભૂતિ કરો.

૨. 'મૅજિક ચેક' પર તમારું નામ, આજની તારીખ તથા ઇચ્છિત રકમ લખો.

૩. હવે એ ચેકને હાથમાં લો. એ ચેકથી મનવાંછિત ચીજવસ્તુ ખરીદી લીધી હોય તેવો આનંદ અને રોમાંચ અનુભવો.

૪. 'મૅજિક ચેક'ને તમારી પસંદગીના સ્થાન પર મૂકી દો. દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર નજર પડે તેવું કોઈ પણ સ્થળ પસંદ કરો. ઓછોમાં ઓછી બે વાર એ ચેકને હોથમાં લો. નાણાં પ્રાપ્ત થઈ જ ગયાં છે તેમ સમજીને મનપસંદ ચીજવસ્તુ માટે તમે તે રકમ વાપરતા હો, તે કલ્પીને આનંદ તથા રોમાંચ અનુભવો.

૫. દિવસને અંતે 'મૅજિક ચેક'ને રોજ નજર પડે તેવી જગ્યાએ મૂકી દો. તમારી ઇચ્છિત રકમ પ્રાપ્ત થઈ જાય/ઇચ્છિત ચીજવસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ જાય પછી નવો ચેક લખો. અને સ્ટેપ નં. ૨થી ૪નું પુનરાવર્તન કરો.

૬. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં ચમત્કારિક પથ્થરને મુઠ્ઠીમાં લઈને દિવસભરની ઘટનાઓ યાદ કરો. શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે ખરા દિલથી આભાર વ્યક્ત કરો. 'થૅંક યુ' કહો.

આ ચેકનો ફોટોકૉપી/સ્કૅન કરો. તેમાં તમારું નામ, આજની તારીખ તથા મનવાંછિત રકમ ભરી લો.

THE GRATITUDE BANK OF THE UNIVERSE

DATE ________

the MAGIC CHEQUE

REMITTANCE ADVICE – Gratitude

PAY ____________________

TO THE ORDER OF ____________________

NOT NEGOTIABLE
You must believe and be grateful to receive

DRAWER: THE GRATITUDE BANK OF THE UNIVERSE
ACCOUNT: UNLIMITED ABUNDANCE

SIGNED: The Universe

|:843 62442 |:843 732738 843

www.thesecret.tv


JOIN TELEGRAM CHANNEL @BOOKHOUSE1

અઢારમો દિવસ
ચમત્કારિક યાદી

‘સમગ્ર સંસાર ચમત્કારિક ચીજોથી સભર છે. આપણું મગજ સતેજ થાય તો જ તે સમજાય!’

ઇડેન ફિલપૉટ્સ (1862-1960)
કવિ અને નવલકથાકાર

ખૂબ વિચારશો, તો સમજાશે કે આભારની લાગણીની અભિવ્યક્તિ જ તમારો ‘બેસ્ટ ફ્રેન્ડ’ છે. આ એક એવો મિત્ર છે, કે જે સતત તમારી પડખે રહે છે, સેવામાં હાજર જ હોય છે. તમારી પ્રતિષ્ઠાને ક્યારેય હાનિ નથી પહોંચાડતો તથા નિરાશ નથી કરતો. તમે આ મિત્ર પરની નિર્ભરતા જેટલી વધુ વધારશો તેટલું તમારું જીવન વધુ સમૃદ્ધ બનશે. આજના આ અઢારમા દિવસનો અભ્યાસ તમને કૃતજ્ઞતા પરની નિર્ભરતા વધુમાં વધુ વધારવાની રીત શીખવશે, જેને કારણે તમને ચમત્કારોનો મહત્તમ અનુભવ થશે.

જીવનમાં રોજેરોજ નાનીમોટી મુશ્કેલીઓ આવે જ છે. મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ ન મળે તો આપણે હતાશ થઈ જઈએ છીએ. માર્ગ ન મળવાનાં અનેક કારણો હોઈ શકે. શક્તિ અને સમયનો અભાવ તેમાં મુખ્ય છે. જ્યારે ઘણું કામ ચડી જાય છે ત્યારે આપણને ચોવીસ કલાકનો દિવસ ટૂંકો લાગે છે, ખરું ને? દિવસને લાંબો કરવો શી રીતે? અને દિવસ લંબાય નહીં, તો હાથમાં લીધેલું કામ પૂરું ન થાય. તમે ભલે બહાર જઈને નોકરી ન કરતા હો તો ઘરમાંય કેટકેટલાં કામો હોય છે! બજારમાં જવું, રસોઈ, બાળકો-વડીલોની સંભાળ, બાળકોને ભણાવવાં, તમે મિનિટ માટેય નવરા નથી પડતા, સાચું? તમે સતત થાકેલા રહો છો... પળભરની ફુરસદ નથી મળતી. આવા તો કેટકેટલા પ્રશ્નો આપણી રોજબરોજની જિંદગીમાં આપણે સહન કરીએ છીએ. મૂંઝાઈ જઈએ છીએ કે આમાંથી માર્ગ કાઢવો શી રીતે? સાવ સામાન્ય ઉદાહરણ આપું! ધારો કે તમારી ઘડિયાળ કે સોનાની વીંટી આડે હાથે મુકાઈ ગઈ છે. સવારથી તમે શોધી શોધીને થાક્યા છો. ક્યારેક તમે બીજી કોઈ વસ્તુ કે સેવાની શોધમાં પડ્યા હો-જેમ કે પાળવા માટે સારો કૂતરો, બેબીસીટર, રસોઈ કે ઘરકામ માટે નોકર કે બાઈ, લગ્નમાં મંડપ કરનાર, બ્યુટિશિયન, સારા ડૉક્ટર કે ડેન્ટિસ્ટ-લિસ્ટ લાંબું પણ હોઈ શકે. ક્યારેક તમે એવી દ્વિધામાં પડ્યા હો કે અમુક પ્રશ્નનો જવાબ ‘હા’માં આપવો કે ‘ના’માં! અથવા તો કોઈ જ પ્રતિક્રિયા ન બતાવવી! અમુક પરિસ્થિતિમાં આપણે ન ગમતાં કામો કરવાં પડે તેમ હોય, કૌટુંબિક ક્લેશમાંથી માર્ગ બતાવવાનો હોય કે આવી અનેક મુશ્કેલીઓનો રોજબરોજના જીવનમાં આપણે સામનો કરવો પડે છે.

આજનો આપણો અભ્યાસ - ચમત્કારભર્યું ટુ ડુ લિસ્ટ - આપણને આવા રોજબરોજના પ્રશ્નો સુલઝાવવામાં મદદરૂપ થશે. તમને મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ ન મળતો હોય તથા તમે અંદરખાનેથી ઈચ્છતા હો, કે કોઈ તમને મદદરૂપ થાય તો કેવું સારું, ત્યારે. આ પ્રૅક્ટિસ બાદ જે પરિણામો મળશે તે તમને આશ્ચર્યચકિત કરી દેશે તેની ખાતરી આપું છું.

કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિ સાથે આકર્ષણના નિયમનો સમન્વય થતાંની સાથે જ લોકો, પરિસ્થિતિઓ અને ઘટનાઓ પર તમે આપમેળે કાબૂ મળતો જોઈ શકશો. સંજોગો કેવી રીતે બદલાયા કે બે ક્લાકથી તમે જેની શોધમાં હતો તે ચીજવસ્તુ શી રીતે મળી ગઈ - તેની ફિકર તમારે નથી કરવાની. બસ, જાણે ઘીના ઠામમાં ઘી પડી જશે. તમારી ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળની ચિંતાઓ છોડીને વર્તમાનમાં તમારી ઇચ્છાઓ પૂરી થઈ ગઈ, તે અગે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની છે. ઇચ્છા પૂરી થઈ હોય કે ન હોય, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવામાં કંજૂસાઈ ન કરશો.

આજે જ ડાયરી કે કમ્પ્યૂટરમાં તમારાં અધૂરાં કામોનું લિસ્ટ બનાવો. સૌથી અગત્યનાં કામો સૂચીમાં અગ્રસ્થાને લખો. એ યાદીને નામ આપો - 'મૅજિકલ ટુ ડુ લિસ્ટ' - આ યાદીમાં તમારા પ્રશ્નો, તમારી સમસ્યાઓ તથા તમે જે કામો કરવા ઇચ્છો છો છતાં કોઈ ને કોઈ કારણસર કરી શકતા કે કરતા નથી તે સઘળાંની નોંધ કરો. આ લિસ્ટમાં રોજિંદાં નાનાં-મોટાં કામો તથા સમગ્ર જીવનને આવરી લેતાં કાર્યોનો સમાવેશ કરો. ખૂબ વિચારીને જીવનના પ્રત્યેક પાસાને સંલગ્ન સમસ્યાઓની યાદી બનાવી લ્યો.

લિસ્ટ બની ગયા બાદ, તેમાંથી માત્ર ત્રણ મુદ્દાની પસંદગી કરો. આજના દિવસમાં તમારે માત્ર એ ત્રણ મુદ્દા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે. હવે તમારે એ મુદ્દાઓને સમસ્યા માનવાનું ભૂલી જવાનું છે અને માત્ર કલ્પના કરવાની છે, કે વારાફરતી એ ત્રણેય કામો પતી ગયાં છે. કોઈકે ચમત્કાર દ્વારા તપાસ ત્રણેય પ્રશ્નો સુલઝાવી દીધા છે! સમય, સ્થળ અને સંજોગો બદલાઈને તમારી તરફેણમાં કામે લાગી ગયાં છે! કાંઈક એવો ચમત્કાર થઈ રહ્યો છે, કે તમારી આસપાસના લોકો, પરિસ્થિતિ અને ઘટનાક્રમ આપમેળે બદલાઈ રહ્યાં છે અને તમારી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી ગયો છે. તમે આ ચમત્કારથી અત્યત આંનદિત થઈને જેબરદસ્ત કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી રહ્યા છો. ત્રણેય સમસ્યાઓ માટે તમારે મન એક-એક મિનિટ જે ફાળવવાની છે. તમે શું એટલો સમય ન આપી શકો? બાકીના પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે પણે તમારે બીજા દિવસે અને સમયે આ જે રીત અપનાવવાની છે. સૌથી અગત્યનું કામ યાદી બનાવવાનું છે. ચમત્કારિક સૂચીમાં કામોની નોંધણી કર્યા બાદી જ આગળ વધશો.

તમને યાદ છે ને, કે સમાન જ સમાનને આકર્ષિત કરે છે? આ પરિસ્થિતિમાં આનો અર્થ એવો થાય, કે તમે પ્રશ્નનું નિરાકરણ આવી જ ગયું છે તેમ માનીને આભાર વ્યક્ત કરશો, તો નિરાકરણ તમારા પ્રતિ આકર્ષાશે. ભલે તમને મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ ન મળ્યો હોય, તમારે માત્ર ચિંતા છોડીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા પર સંપૂર્ણપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી દેવાનું છે. તમે સમસ્યાઓ પર ધ્યાન રાખશો તો શું થશે? વધુ સમસ્યાઓ જે તમારા તરફ ખેંચાઈ આવશે, ખરું ને? તમારે તો ચુંબક બનીને માત્ર પ્રશ્નોના ઉકેલોને તમારી તરફ આકર્ષવાના છે. કૃતજ્ઞતા દ્વારા!

આ આખી પ્રૅક્ટિસ કેટલી અસરકારક છે તે હું. એક ઉદાહરણ દ્વારા તમને સમજાવવા ઇશ્છું છું. મારી દીકરીને જ આ અનુભવ થયો હતો.

એક વાર મારી દીકરીનું પર્સ ખોવાઈ ગયું. પર્સ તો રાત્રે જ ક્યાંક પડી કે રહી ગયું હતું પરંતુ ખબર સવારે પડી! તેને કાંઈ જ યાદ નહોતું આવતું કે પર્સ ક્યાં ખોવાયું! ખોવાયું કે ચોરાયું તેય ખ્યાલ ન હતો આવતો. રાત્રે એ જે રેસ્ટોરાંમાં ડિનર લેવા ગઈ હતી ત્યાં ફોન કર્યો, જે ટૅક્સીમાં ગઈ હતી તે કંપનીમાંય આંટો મારી આવી, ઘરની બહાર રસ્તા પર ફાંફાં માંર્યા. પડોશીઓને પૂછ્યું અને અંતે પોલીસ સ્ટેશને પહોંચી. ક્યાંય પાકીટનો પત્તો ન લાગ્યો.

આમ તો વૉલેટમાં બહુ પૈસા ન હતા પરંતુ ચેકબુક, બધાં જ ક્રેડિટ કાર્ડ્ઝ તથા ડ્રાઇવિંગ લાયસન્સ હતું. એને સૌથી મોટી ચિંતા એ હતી કે ક્યાંય તેનું સરનામું કે ફોન નંબર ન હતાં કેમ કે તે થોડા વખત પહેલાં જ વિદેશથી અહીં રહેવા આવી હતી. તેનો ફોન નંબર પણ લિસ્ટેડ ન હતો. વળી તેની અટક ખૂબ જ કૉમન હોવાને કારણે સામેથી ફોન કરીને કોઈ પાકીટ પાછું આપી જાય તેવી શક્યતા સાવ પાતળી હતી.

અસંભવ લાગે તેવા આ કાર્ય માટે તેણે શું કર્યું જાણો છો? આંખો બંધ કરીને મનમાં પર્સને યાદ કર્યું. તેણે એવી કલ્પના કરી, કે તે પર્સ હાથમાં પકડીને બેઠી છે, ખોલીને બધું ચેક કરી રહી છે તથા મનોમન પર્સ તથા તેમાંની બધી જ વસ્તુઓ મળી જવાને કારણે અત્યંત કૃતાર્થતા અનુભવી તથા વ્યક્ત કરી રહી છે.

આખો દિવસ મારી પુત્રીએ વારંવાર મનની આંખોથી પાકીટને જોયું, અનુંભવ્યું, એમાંની ચીજવસ્તુઓ હતી ત્યાં જ પડી છે તેમ માનીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કર્યે જ રાખી. અરે, પર્સ ખોવાઈ ગયું છે તે યાદ કરી કરીને નિરાશ થવાને બદલે એ તો ખુશ-ખુશ ફરતી હતી અને સતત આભાર માનતી હતી કે પર્સ મળી ગયું છે!

તમે માનશો નહિ, મને ખુદને પણે આશ્ચર્ય થયું કે એ રાત્રે એક ખેડૂતનો સો માઈલ દૂરથી ફોન આવ્યો કે એને એ પાકીટ સવારે જ રસ્તા પરથી મળ્યું હતું. મારી દીકરીના ઘરની બહારથી જ મળ્યું હતું. એ રાત્રે ખૂબ મોડી આવીને ઊંઘી ગઈ હતી તેથી એ ખેડૂતે આસપાસ નજર નાખી તથા પર્સમાં પણ સરનામાની ચિઠ્ઠી હોય તો શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પર્સના માલિકની શોધમાં તેણે કેટલાય ફોન કર્યા. છેવટે નિરાશ થઈને તેણે પ્રયત્ન પડતા મૂકયા. પર્સ લઈને તે ગામડે પહોંચી ગયો.

જોકે ખેતરમાં ફરતાં ફરતાં પેલું પર્સ તેના દિમાગમાંથી હટતું ન હતું. પર્સમાંથી તેને મારી પુત્રીની અટક તથા એક પુરુષનું (પિતાનું) નામ મળ્યાં હતાં. એ બંનેની આગળ તેણે ક્રિશ્ચિયન છોકરીનું સાવ સામાન્ય હોય તેવું નામ જોડીને 'ડિંરેક્ટરી આસિસ્ટન્સ'માં એ નામ પર કોઈ લિસ્ટેડ નંબર હોય તો શોધી આપવાની વિનંતી કરી. ડિરેક્ટરીમાં આ પિતાનું નામ અને અટક ધરાવતું એક જ નામ હોવાથી ખેડૂતને નબર આપવામાં આવ્યો. તેણે તરત જ ફોન કર્યો જે મારી દીકરીના પિતાનો નંબર જ હતો. આજેય અમને એ ઘટનાનું ભયંકર આશ્ચર્ય છે કેમ કે એ નંબર લિસ્ટેડ હતો જ નહીં! અમે ખુદ 'ડિરેક્ટરી આસિસ્ટન્સ'ને એ ઘટના બન્યા બાદ અનેક વાર ફોન કરીને પિતાનું નામ અને અટક આપીને નંબર શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. દર વખતે એક જ જવાબ મળ્યો: સૉરી, એ નામે કોઈ નબરની નોધણી અમારી યાદીમાં નથી.

સો માઈલ દૂરથી, આ સંજોગોમાં પર્સ મળે, તે સમગ્ર ઘટના જ અસાધારણ અને અચંબામાં પડી

જવાય તેવી નથી? વળી તેમાંથી એક પણ ચીજ આઘીપાછી થઈ ન હતી! મારી પુત્રીએ તો માત્ર કૃતજ્ઞતા જ વ્યક્ત કરી હતી. કૃતજ્ઞતાએ ચમત્કાર સર્જ્યો અને પાકીટ પાછું આવ્યું! એ કૃતજ્ઞતાએ જ વ્યક્તિ (ખેડૂત), પરિસ્થિતિ (પર્સ ખોવાવું) અને ઘટના (પાછુ... મળવું)ને સક્રિય કર્યાં.

આ જે કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિ તમે પણ વાપરી શકો છો. સદીઓથી એ શક્તિ આપણી આસપાસ વ્યાપેલી છે. તમારે તો માત્ર તેને શોધીને તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

મેજિક પ્રેક્ટિસ નંબર ૧૮

ચમત્કારિક યાદ?

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. મુખ્ય દસનું લિસ્ટ બનાવો. એ કૃપાઓ માટે કૃતજ્ઞ હોવાનાં કારણો લખો. ફરીથી આખું લિસ્ટ વાચી જાઓ અને પ્રત્યેક કૃપા બાદ ત્રણ વાર થેંક યુ, થેંક યુ, થેંક યુ કહો. અત્યંત કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

૨. મહત્ત્વનાં બાકી રહી ગયેલાં કામો તથા મુશ્કેલીઓની યાદી લખીને બનાવો. એ યાદીનું નામ 'ચમત્કારિક યાદી' આપો.

૩. એ યાદીમાંથી સૌથી મહત્ત્વનાં **ત્રણ** કામો પસંદ કરો. એ પ્રત્યેક માટે માત્ર **એક-એક** મિનિટ ફાળવીને કલ્પના કરો, કે તમારું એ કામ પતી ગયું છે.

૪. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલા જાદુઈ પથ્થરની ક્રિયા કરવાની ન ભૂલશો. આજના દિવસમાં બનેલ વધી જ સારી ઘટનાઓ માંથી સર્વશ્રેષ્ઠ ઘટનાની પસંદગી કરીને કૃતાર્થતા વ્યક્ત કરો.



ઓગણીસમો દિવસ
જાદુઈ... પગલાં

> “હું. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી સો વાર મારી જાતને યાદ દેવડાવું છું, કે મારું, અંગત તથા જાહેર જીવન અસંખ્ય શ્રમિકોની મહેનત પર નિર્ભર છે. મન આજે જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય છે તે આવા અનેક જીવિત કે મૃત વ્યક્તિઓને આભારી છે તથા તેનું સાટું વાળવા માટે મારે પણ મહેનત કરવી જોઈએ.”

આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઈન (1879-1955)
નોબેલ પુરસ્કારવિજેતા વૈજ્ઞાનિક

આઇન્સ્ટાઈતે કરેલ અનેક વૈજ્ઞાનિક શોધો કરતાંય માનવજાતને આપેલ તેમની વધુ મહત્ત્વની ભેટ તેમના આ શબ્દો છે! તેમણે આ શબ્દોમાં પોતાની સફળતાનું રહસ્ય છતું કરી દીધું છે - રોજેરોજ આચરણમાં મુકાતી કૃતજ્ઞતા!

આજના આ પાઠની પ્રેરણા મને તેમના જીવનમાંથી જ મળી છે. તમે પણ તમારા જીવનમાં સફળ થવા માટે તેમના પગલે ચાલી શકો છો. આજે એ મહાન વૈજ્ઞાનિકના જીવનનું અનુકરણ કરીને તમે સો ચમત્કારિક ડગલાં માંડી શકો છો. મને ખબર છે, કે અત્યારે તમે મનોમન વિચારો છો કે ખરેખર આવું શક્ય છે? તમને મારી વાત પર વિશ્વાસ નથી પડતો તે હું. જાણું છું. હું તમને વિનંતી કરું છું કે તમારે થોડો વિશ્વાસ રાખીને માત્ર સો જાદુઈ ડગલાં ભરવાનાં છે.

> “આજના દિવસમાં ઈશ્વરે તમને ૮૬,૪૦૦ સેકન્ડની અમૂલ્ય ભેટ આપી છે. તમે ઓ ભેટ માટે આભાર વ્યક્ત કરવા માટે એકેય સેકંડ વાપરી?”

વિલિયમ એ. વાર્ડ (1921-1994)
લેખક

આજની પ્રૅક્ટિસ સાવ સહેલી છે. તમારે એક ડગલું ચાલીને મનોમન તમારી મનગમતી ભાષામાં ‘થૅંક યુ’ કહેવાનું છે. ‘આભાર’ , ‘શુક્રિયા’ કે ફ્રેન્ચ ભાષા ગમતી હોય તો ‘મૅસીબુકુ’ અને સ્પૅનિશમાં ‘ગ્રાસિયાઝ’. દરેક ડગલે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. પહેલું ડગલું... ‘થૅંક યુ’ , બીજું ડગલું... ‘થૅંક યુ’ , આમ સો ડગલાં ચાલવાનું છે.

જાદુઈ ડગલાં ભરવા માટે તમારે કોઈ ખાસ સ્થળ શોધવાની જરૂર નથી. કોઈ પણ સ્થળે અને સમયે તમે આ કાર્ય કરી શકો છો. ઘરમા એક રૂમમાથી બીજા રૂમમાં જતાં, પગથિયાં ચડતાં-ઊતરતાં, લંચ કે કૉફીબ્રેકમાં, કચરો ફેંકવા જતાં, ટ્રેન-ટૅક્સી કે બસ પકડવા જતાં કે અન્ય કોઈ

કારણસર તમે ચાલતા હો ત્યારે તમે આ કામ કરી શકો છો. પરીક્ષા, ડેટિંગ, નોકરી કે ઈન્ટરવ્યૂ, ઑડિશન, ગ્રાહક સાથેની મીટિંગ, બૅંકની મુલાકાત, ડૉક્ટર કે ડેન્ટિસ્ટની વિઝિટ, મૅચ જોવા જતાં કે પ્લેન પકડવા જેવા કોઈ પણ મહત્ત્વનાં કામ કરતાં પહેલાં તમારે આ ક્રિયા અચૂક કરવાની છે. અરે, સવારે વૉક લેતાં લેતાં તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકો છો. કદાચ તમે કરતાં જ હશો.

હું તો મારા ઘરમાં જ જાદુઈ ડગલાં માંડું છું. સવારે પથારીમાંથી બાથરૂમ સુધી, કિચનથી બેડરૂમ, બહાર નીકળું તો ઘરમાંથી કાર કે ટપાલપેટી સુધી! સાંજે ટહેલવા નીકળું ત્યારે પણ ઘેરથી નીકળતાં જ એક મંજિલ નક્કી કરી લઉં છું. મંજિલ સુધી ન પહોંચું ત્યાં સુધી સતત મનમાં ‘આભાર’નું રટણ રહે છે, જાણે કે રસ્તા પર કૃતજ્ઞતારૂપી ગાલીચો ન પાથરની હોઉં!

કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિની શરૂઆત કરતાં પહેલાં તથા પછીની તમારી લાગણીમાં જોજનોનું અંતર હશે. એવું બની શકે, કે શરૂશરૂમાં પ્રત્યેક પગલે તમામ કૃતજ્ઞતાની ભાવનામાં વધઘટ થાય. કયારેક તમે એ લાગણી વ્યક્ત કરવાનું સાવ ભૂલીય જાઓ તો ચિંતા ન કરશો. તેનાથી કોઈ મોટો ફરક નહીં પડે. જેટલી વાર યાદ કરી શકો તેટલી વખત ‘થૅંક્સ’ કહેજો. તમને ખૂબ ખૂબ ખુશી મળશે. તમે હેતાશ કે નિરાશ હશો તો તમારી નિરાશા દૂર થઈ જશે. આ ચમત્કારિક ડગલાં તમારી ભાવનાઓને અને મૂડને એક નવી જ ઊંચાઈએ પહોંચાડશે.

આ પ્રૅક્ટિસને અસરકારક બનાવવી હોય તો લગભગ નેવું સેકંડ સુધી ચમત્કારિક ડગલાં ચાલો. કોઈ પણ સામાન્ય માણસને સો ડગલાં ચાલતાં લગભગ આટલો સમય થઈ શકે. ખરું કહું તો આજનો અભ્યાસ માત્ર સો ડગલાંનો નથી પણ ઓછામાં ઓછા સો ડગ માંડવા વિશેનો છે. તમારી લાગણીમાં પરિવર્તન લાવવા માટે સો ડગલાં અનિવાર્ય છે. તમારા મનમાં એક વાર સો ડગલાં ચાલવા માટેનું અંતર નક્કી થઈ જાય તો તમારે ઘડિયાળ સામે જોવાનીય જરૂર નથી. આભાર વ્યક્ત કરતા હો, ત્યારે પગલાં ન ગણશો કેમ કે ગણતરી કરવાના ટેન્શનમાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ભુલાઈ જશે.

આજનો આ પાઠ તમે જ્યારે પતાવશો ત્યારે તમે સો વાર ધન્યવાદ વ્યક્ત કરી ચૂક્યા હેશો. સાચું કહેજો, તમે તમારી આજ સુધીની જિંદગીમાં એકેય દિવસ સો વાર આભપ્ર વ્યક્ત કર્યો છે? થૅંક યુ કહ્યું છે?

અને, મહાન વૈજ્ઞાનિક આઈન્સ્ટાઈને આ કામ રોજ જ કર્યું હતું!

મેજિક્ પ્રેક્ટિસ નબર ૧૯

જાદુઈ પગલા...

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરીને દસનું લિસ્ટ બનાવો. કૃતજ્ઞતા માટેનું કારણ પણ લખો. લિસ્ટને ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વખત 'થૅંક યુ' કહો. એ કૃપા માટે કૃતકૃત્યતા અનુંભવો.

૨. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી એક વખત કૃતજ્ઞતાના સો જાદુઈ ડગ માંડો.

૩. પ્રત્યેક પગલે 'થૅંક યુ' દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરો.

૪. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં ચમત્કારિક પથ્થરની ક્રિયા કરવાનું ન ભૂલશો. આજના દિવસમાં બનેલ પ્રત્યેક બનાવમાંથી શ્રેષ્ઠ માટે ત્રણ વખત 'થૅંક યુ' , 'આભાર'કે 'શુક્રિયા' કહો.



વીસમો દિવસ

હૃદટાના ચમત્કાર

"કૃતજ્ઞતા એટલે હૃદયની યાદશક્તિ."

જ્યાઁ બૅપ્ટિસ્ટ મૅસિઉ (1743-1818)
ફ્રેન્ચ ક્રાંતિકારી

ઓગણીસ પ્રકરણની તાલીમ બાદ તમને એક સત્ય તો સમજાઈ જ ગયું હશે કે ચમત્કારના સમગ્ર અભ્યાસક્રમનો ધ્યેય વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનો છે. તમે જ્યારે આંતરિક કૃતજ્ઞતામાં વધારો કરો છો ત્યારે તમારી આસપાસના વાતાવરણમાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવી ચીજવસ્તુઓ તથા સંજોગોની સંખ્યામાં પણ ધરખમ વધારો થાય છે.

પરિણામ રૂપે, જે કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી આ મુજબનું વર્તન કરશે, તેના અંત:કરણમાં કૃતજ્ઞતાની માત્રા આપોઆપ ક્રિયાના અનેકગણી થઈ જશે. આજનો આપણો અભ્યાસક્રમ તમને સમયની માત્રામાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ થશે. આજની ક્રિયા બાદ તમે ખૂબ ટૂંકા સમયમાં એ સ્તરે પહોંચી જશો જ્યાં પહોંચતાં સામાંન્ય રીતે લાંબો સમય વીતે છે.

આજની એ પ્રૅક્ટિસ કૃતજ્ઞતાના અત્યંત ગહન અભ્યાસ અંગેની છે. જ્યારે તમે 'થૅંક યુ' કહો છો ત્યારે હૃદયના ઊંડાણમાંથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો છો કે માત્ર ઉપરછલ્લી? આજના અભ્યાસ બાદ તમારુ મન અને હૃદય એકમેક સાથે અનુસંધાન સાધશે. જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો ત્યારે તમારું સમગ્ર ધ્યાન તમારાં હૃદય પર કેન્દ્રિત કરો. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દ્વારા સાબિત થયું છે કે જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાના સમમે હૃદય પર સમગ્ર ધ્યાન આપો છો ત્યારે હૃદયના ધબકારા અત્યત સનુલિત અને તાલબદ્ધ થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે તેને કારણ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તમારો સ્વાસ્થ્ય તથા સુખાકારીમાં વધારો થાય છે. હેવે તમને આ તાલીમનો ફાયદો સમજાયો હેશે. તેમાં રહેલી શક્તિ અમાપ છે. હા, પહેલી વાર થોડી તાલીમની જરૂર પડશે, પરનુ, ધીમે ધીમે તેના ફાયદા સમજાશે ત્યારે એ તમાંરો બીજો સ્વભાવ બની જશે. થોડા વખતમાં જ તમારી કૃતજ્ઞતાની ભાવના અનેકગણી વધી જશે.

તમને ધ્યાન કે પ્રાણપ્યામ કરવાની ટેવ હેશે તો આ ક્રિયા તમારે માંટે રમતવાત છે. સૌપ્રથમ તમાંરપ્ સમગ્ર મનને હૃદયની આસપાસના ક્ષેત્રમાં કેન્દ્રિત કરો. શરીરની અંદર કરો કે બહાર એનાથી કોઈ જ ફરક નહિ પડે. આંખો બધ કરો. કમ કે આખી બધ કરવાથી આ સમગ્ર ક્રિયા થોડી સહેલી થઈ જશે. જ્યારે તમારું સમગ્ર ધ્યાન હૃદય પર કેન્દ્રિત થાય ત્યારે મનથી 'થૅંક યુ' દ્વારા કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. વારંવાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લીધા પછી આંખો બંધ કરવાનીય જરૂર

નહિ પડે. સામાન્ય રીતે આંખો બધ હેશે તો કૃતજ્ઞતાનો ઊંડો અનુભવ થશે.

હૃદયના આ ચમત્કારનો તીવ્રતાથી અનુભવ કરવા માટે તમે ઘણુંબધું કરી શકો છો. જમણી હથેળી હૃદય નજીક રાખી શકો છો. જેને કારણે આભાર વ્યક્ત કરવાને સમમે તમાંરું મન પણ હૃદય સાથે એકાકાર થઈ જાય. તમે તમારી કલ્પનાશક્તિને કામે લગાડીને એવું પણ વિચારી શકો કે 'થૅંક યુ' ના શબ્દો તમારા મોઢામાંથી નહિ, પણ હૃદયમાંથી નીકળી રહ્યા છે.

આજની આ ક્રિયાના ભાગ રૂપે તમારી દસ ઈચ્છોઅનેનુ લિસ્ટ બનાવીને પ્રત્યેક ઈચ્છા માટે હૃદયના ચમત્કારનો પ્રયોગ કરો. લિસ્ટમાંની પ્રત્યેક ઈચ્છાનું મનોમન કે મોટેથી બોલીને પઠન કરો. જ્યારે એક ઈચ્છા બોલાઈ જાય ત્યારે આંખો બંધ કરીને સમગ્ર ધ્યાન માત્ર મન પર કેન્દ્રિત કરી લો. હવે હૃદય કે તેની આસપાસના વિસ્તાર પર ધ્યાનને લઈ જઈને પેલા ચમત્કારિક શબ્દો બોલો - 'થૅંક યુ' - ખૂબ ધીમેથી બોલો. અનુભવ સાથે બોલો. ઉપરના ફકરામાં આપેલ ટિપ્સ પણ વાપરી શકો છો. આ પ્રૅક્ટિસ પૂરી થશે ત્યાં સુધીમાં તમારી પ્રત્યેક ઈચ્છા માટે તમારી કૃતજ્ઞતામાં અનેકગણે વધારો થઈ ચૂક્યો હેશે. નોંધણી ન થઈ શકી હોય તેવી એષણાઓ માટે પણ તમારી કૃતજ્ઞતામાં નોંધપાત્ર વધારો થશે.

તમારાં સ્વપ્ન સાકાર કરવાની ગતિમાં તમે વધારો કરવા ઈચ્છતા હો, તો હૃદયના ચમત્કારની આ પ્રૅક્ટિસ તમારે સતત ચાલુ જ રાખવી પડશે. 'થૅંક યુ', 'આભાર' કે 'ધન્યવાદ' શબ્દોને માત્ર બોલવા ખાતર ન બોલવા. ખૂબ હૃદયપૂર્વક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યા જ કરવાનો છે. દિવસમાં માત્ર બે વખત આ ક્રિયા કરવાથી પણ તમારી ખુશી અને જીવનમાં થતા ચમત્કારોમાં ચોક્કસ વધારો થશે.

આ 'હૃદયના જાદુ'ની ક્રિયા તમે જેટલી વધુ કરશો, તેટલી તમારી ભાવાત્મક ઊંચાઈ વધશે. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે સૌથી વધુ જરૂર શેની પડે છે? ખરા દિલની લાગણીની, ખરું ને? તમારી ભાવનાઓ જ્યારે હૃદયના ઊંડાણમાંથી વ્યક્ત થશે ત્યારે તમે વધુ સમૃદ્ધિના હક્કદાર બનશો. જ્યારે તમને તમારા હૃદયની આસપાસ ખૂબ જ શાંતિ અને ટાઢકનો અનુભવ થાય તથા દિલ બાગબાગ થઈ ગયું હોય તેવી અનુભૂતિ થાય ત્યારે સમજી લેજો કે તમે ક્રિયા કરવામાં સફળ રહ્યા છો. ક્યારેક તમને એટલી તીવ્ર અનુભૂતિ થાય કે રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જાય કે આંખમાંથી આંસુ આવી જાય. બીજું લક્ષણ દેખાય કે ન દેખાય, એક લક્ષણ તો જરૂર અનુભવાશે... તમને ઊંડી શાંતિ અને અકલ્પ્ય ખુશાલીની અનુભૂતિ થશે. પહેલાં ક્યારેય ન અનુભવી હોય તેવી શાંતિ!!

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૦

હૃદયનો ચમત્કાર

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. તેમાંથી દસનું લિસ્ટ બનાવો. કારણ લખો. લિસ્ટને ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વખત 'થૅંક યુ' કહો. અત્યંત કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરો.

૨. તમારા મનને તથા સમગ્ર ચેતાતંત્રને હૃદયની આસપાસ કેન્દ્રિત કરો.

૩. આંખો બંધ કરી લો. મનને સંપૂર્ણપણે હૃદય પર કેન્દ્રિત કરીને ચમત્કારિક શબ્દ 'થૅંક યુ' , 'આભાર' કે 'ધન્યવાદ' કહો.

૪. તમારી દસ ઈચ્છાઓનું લિસ્ટ બનાવો. પ્રત્યેક ઈચ્છોને મનમાં કે મોટેથી વાંચીને હૃદયના ચમત્કારની ક્રિયા વારાફરતી પ્રત્યેક પર કરો. (આંખો બંધ કરીને મનને હૃદયની આસપાસ કેન્દ્રિત કરીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.)



એકવીસમો દિવસ
શ્રેષ્ટ પરિણામ

"જમતાં પહેલાં તમે પ્રાર્થના કરો છો? જો કરતા હો, તો ખૂબ સારી વાત છે. હું તો સંગીતના જલસા, નાટક, પુસ્તકવાચન, ડ્રૉઇંગ, સ્વિમિંગ, ડાન્સિંગ કે ચાલવા નીકળતાં પહેલાંય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું. લખવા બેસું એ પહેલાં પણ ઈશ્વરનો આભાર માની લઉં છું!"

જી. કે. ચેસ્ટરટન (1874-1936)
લેખક

કાંઈ પણ કામ કરવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણી મહેચ્છા એ કામને સારામાં સારી રીતે પૂરું કરવાની હોય છે. મનગમતું પરિણામ મેળવવા અંગે જાણીતા લેખક ચેસ્ટરટને કૃતજ્ઞતારૂપી જાદુનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ વર્ષો પહેલાં આપણને આપી હતી.

ઘરમાં દીકરીનું લગ્ન લીધુ હોય, તમે ખુદ કોઈ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં બેસવાના હો કે આવા અનેક સંજોગોમાં તમે મનોમન વિચારતા હો છો કે આ કામ શાંતિથી પતી જાય તો સારું. વિઘ્ન ન આવે તો સારું, મારું રિઝલ્ટ સારું આવે તો સારી કૉલેજમાં ઍડ્મિશન મળી જાય, નસીબના સાથની મારે ખરેખર ખૂબ જ જરૂર છે. આપણે બધાં જ વિવિધ પરિસ્થિતિમાં આ મુજબ વિચારીએ તો છીએ જ, પરંતુ દર વખતે નસીબનો સાથ નથી મળતો. સૃષ્ટિનો નિયમ તો ગાણિતિક સંજોગો મુજબ કાર્ય કરે છે. તમે એ ગણિત પર ભરોસો કરી શકો છો, નસીબ પર નહીં.

પાઇલટ પ્લેન ઉડાડતાં પહેલાં કદીયે ભૌતિકશાસ્ત્રના નિયમો પર અવિશ્વાસ કરે છે? એ તો જાણે જ છે કે ફિઝિક્સના નિયમો મુજબ ફ્લાઇટનું કામકાજ ચાલ્યા જ કરશે. તમે ખુદ સવારે ચાલવા નીકળો ત્યારે મનમાં આશંકા રાખો છો, કે તમારા પગ જમીન પર રહેશે કે નહીં? તમને ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ પર વિશ્વાસ છે, ખરું ને?

તમે ઇચ્છતા હો, કે તમારા પ્રત્યેક કાર્યનું પરિણામ શ્રેષ્ઠ જ આવે, તો પરિણામો પર નિયંત્રણ રાખતા એ પરિબળ પર તમારે વિજય મેળવવો પડશે. હવે તો તમને ખ્યાલ આવી જ ગયો હશે કે એ પરિબળ કયું છે? એ પરિબળ એટલે આકર્ષણ! શ્રેષ્ઠ પરિણામોને તમારા તરફ ખેંચી લાવવા માટે તમારે તમારા વિચારો અને ભાવનાઓનો ઉપયોગ કરવો પડશે. આ કામ કરવાનો સૌથી સરળ રસ્તો એટલે કૃતજ્ઞતા!

‘મૅગ્નિફિસન્ટ આઉટકમ્સ’ની આ ક્રિયામાં પરિણામ આવે, તે અગાઉ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી અનિવાર્ય છે. બિઝનેસ મીટિંગ, રમતગમતની ગેમ કે ટુર્નામેન્ટ, પરીક્ષા, અગત્યનો ફોન કે ઇ-મેલ, વર્ષોજૂના મિત્ર સાથેની મુલાકાત કે સાસરિમાં સાથે પ્રથમ મુલાકાત... આવી ઘણીબધી પરિસ્થિતિ અગાઉ આપણે વ્યાકુળ હોઈએ છીએ. સવારની કસરત કરવાનો સમય મળશે કે નહીં? ડૉક્ટરને ત્યાં કરાવેલ ટેસ્ટનું પરિણામ શું આવશે? ડેન્ટલ ટ્રીટમેન્ટમાં દુ:ખશે કે નહીં? અરે, પ્લમ્બર, ઇલેક્ટ્રિશિયન કે સુથારને બોલાવ્યો હોય, તો તે બરોબર કામ પૂરું કરીને જશે કે અધૂરું છોડશે જેવી કેટકેટલી નાની-મોટી ચિંતા આપણને સતાવે છે. આ પરિસ્થિતિમાં તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે પહેલેથી જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તો સફળતા મળશે જ. બાળકો સાથે મહત્ત્વની ચર્ચા કરવાની હોય કે જીવનસાથી સાથે દિલ ખોલીને વાત કરવાની હોય ત્યારે પણ અગાઉથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી ખૂબ જ શાંતિ અને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થશે. વર્ષગાંઠની ગિફ્ટ, લગ્નસરાની ખરીદી, ઍંગેજમેન્ટ રિંગની પસંદગી, નવો સેલફોન, નવા પડદા કે ગાલીચા! કૃતજ્ઞતારૂપી શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવામાં કરકસર ન કરશો. રેસ્ટોરાંમાં જતાં પહેલાં રિઝર્વેશન કરાવવાના હો, તો શ્રેષ્ઠ જગ્યા મળે તેવી આશા રાખીને અગાઉથી જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લ્યો! તમે જે પત્ર કે ઈ-મેલની, ટેક્સના રિફંડ કે પૉલિસીના મનીબૅકની રાહ જોઈ રહ્યા છો તે અંગે પણ કૃતજ્ઞ બનો.

આપણે જાદુઈ રજકણોના છંટકાવનો અગાઉ અભ્યાસ કર્યો હતો, તે ક્રિયા દ્વારા પણ તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકો છો. સારાં પરિણામો મેળવવા માટે તમને જે કાંઈ ઉપાય યોગ્ય લાગતો હોય, તે કરવા ઉપરાંત હવામાં આંગળીઓ દ્વારા જાદુઈ રજકણના છંટકાવથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લેવાથી શ્રેષ્ઠ પરિણામો મળશે.

દિવસ દરમિયાન જો કોઈ અણધારી પરિસ્થિતિ આવી પડે તો કૃતજ્ઞતાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જ્યારે આફત આવે ત્યારે આપણે શંકા-કુશંકા કે ખોટાં અર્થઘટનો કરી લઈએ છીએ. ધારો કે તમે થોડા મોડા ઑફિસે પહોંચ્યા અને સંદેશો મળે, કે બૉસે તમને તાત્કાલિક બોલાવ્યા છે. આવા સમયે તમને પહેલો વિચાર ખરાબ જ આવશે! મારી ભૂલ થઈ હશે? હું મોડી પડી તે બૉસના ધ્યાનમાં આવી ગયું હશે? આ સમયે તમારી ભૂલ એ છે, કે તમે ખરાબ વિચારો દ્વારા ખરાબ પરિણામોને તમારા તરફ આકર્ષિત કરી રહ્યા છો! તેથી જ, કોઈ પણ જાતના અમંગળ વિચારો કર્યા વગર કે નિષ્કર્ષ કાઢ્યા વગર તમારે ચમત્કારનો પ્રયત્ન માત્ર કૃતજ્ઞતા દર્શાવીને કરવાનો છે.

બસ, ટ્રેન કે પ્લેન ચૂકી જવાય ત્યારે તો આપણા દુ:ખનો પાર નથી રહેતો. આવા સમયે ‘બહુ ખોટું થયું’ એ વિચારને મનમાંથી દૂર કરીને તમે તો આભાર માનો, કે કાંઈક સારું જ થવાનું છે માટે હું બસ, ટ્રેન કે પ્લેન ચૂકી ગયો!

વાલી તરીકે તમારા બાળકની શાળામાંથી તમને મીટિંગ માટે બોલાવવામાં આવે ત્યારે પહેલો વિચાર શો આવે? એ જ, કે મારા પુત્ર/પુત્રીની કોઈ ભૂલ માટે મારે માફી માગવી પડશે, ખરું ને? આવા સમયે કૃતજ્ઞતાની આ ક્રિયા તમારે ખાસ કરવાની છે. સૌપ્રથમ તો બીક દૂર કરવા માટે અને પછી એ મીટિંગના શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે. અચાનક મળતા કોઈ સમાચાર, ઈ-મેલ, ફોન કે પત્ર બાદ મનમાં પહેલો વિચાર અશુભ બનાવનો જ આવે છે. આ સમયે મન પર કાબૂ મેળવીને શ્રેષ્ઠ

પરિણામનો વિચાર કર્યા બાદ જ ઈ-મેલ કે પત્ર વાંચવાનો છે.

મોટેભાગે તો તમને સારાં પરિણામોનો જ અનુભવ થશે. તમારી ઇચ્છા મુજબ થશે. ક્યારેક અણધાર્યો લાંભ થઈ જશે. તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામો ઈચ્છતાં હો તથા તેને માટે કૃતજ્ઞતા પણ અનુભવતા હો, તો તમે આકર્ષણના ગાણિતિક નિયમનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તેમ સમજજો. જો તમે આ મુજબનું વર્તન કરશો, તો ક્યારેક તો શ્રેષ્ઠ પરિણામો મળશે જ. આ બાબતની પાકી ગૅરંટી છે.

મનોમન તમે તમારા જીવનમાં સંજોગોની ભૂમિકા વિશે ઘણી વાર વિચારતા હશો! 'શું થાય, આપણા નસીબમાં જ નહીં હોય', 'અમુક પરિસ્થિતિ પર મારો કાબૂ નથી.' 'ઈચ્છું' છું કે સહુ સારાં વાનાં થાય.' આવા નકારાત્મક વિચારો કરીને આશા રાખવાથી તમે સારા સંજોગોને તમારા તરફ આકર્ષિત નથી કરી શકતા. લૉ ઑફ ઍટ્રેક્શન મુજબ તમે જે વિચારશો અને અનુભવશો તે જ તમારા પ્રતિ ખેંચાઈ આવશે. કૃતજ્ઞતા તમારી તરફ આવી રહેલ માઠાં પરિણામો તથા સંજોગોને અટકાવશે. એટલું જ નહીં, તમને ઇચ્છિત પરિણામોની ખાતરી આપે છે.

શ્રેષ્ઠ પરિણામો માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા પાછળનો આશય તો હવે તમે સમજી જ ગયા હશો. તમે માત્ર સૃષ્ટિનો એક નિયમ વાપરીને આશા-અરમાન અને સંજાગોને આસ્થા અને નિશ્ચિતતામાં તબદીલ કરી રહ્યા છો. કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ જ્યારે તમારા જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ તથા બીજો સ્વભાવ બની જાય ત્યારે તમારે આ પુસ્તકનું વાચન કરવું નહીં પડે. તમે આપોઆપ જ પ્રત્યેક કામ આભારવશ થઈને જ કરશો અને કૃતજ્ઞતારૂપી ચમત્કારના શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવશો.

શ્રેષ્ઠ પરિણામો - મૅગ્નિફિસન્ટ આઉટકમ્સ-ની ટેવ પડશે પછી તો વધુ સારાં પરિણામો આપમેળે તમારા તરફ ખેંચાશે. તકલીફો, કમનસીબી જેવા સંજોગો તમારાથી દૂર જ રહેશે. તમને નાપસંદ હોય તેવી પરિસ્થિતિ સાથે તમારો પનારો નહીં પડે. હા, દિવસ દરમિયાન ક્યારેક તકલીફ પણ પડે, પરંતુ પરિણામ તો સારાં જ મળશે.

તો ચાલો, હવે ક્રિયા માટે તૈયાર થઈ જાઓ. એવી ત્રણ પરિસ્થિતિ શોધીને નોંધી લો, કે જેમાં તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામો ઈચ્છતાં હો. તમારે માટે અત્યારે સૌથી અગત્યની પરિણામલક્ષી પરિસ્થિતિ કઈ છે? દીકરી ગર્ભવતી હોય, તો તેની સરળ ડિલિવરી હોઈ શકે, નોકરીનો ઈન્ટરવ્યૂ, લોનની ઍપ્લિકેશન, વિદેશી યુનિવર્સિટીનુ I-20 કે પ્રવેશ, ડૉક્ટરની મુલાકાત કે રિપૉર્ટ? તમને અમુક કામો નીરસ લાગતાં હોય છતાંય કરવાં પડતાં હોય, તો તેવાં કામો પણ તમે પસંદ કરી શકો છો! કેમ કે નીરસ લાગતાં કામોમાં તમને રસ પડશે તથા પરિણામો સારાં આવશે તો તમને આ ક્રિયા પર વિશ્વાસ બેસી જશે. ખાતરી થશે કે ચમત્કારો આજે પણ બને છે, જે તમે ખુદ કરી શકો છો. તમને સૌથી વધુ કંટાળાજનક કામો કયાં લાગે છે? મને તો કરિયાણા-શાકની ખરીદી, બૅંકમાં જવાનું તથા ઈસ્ત્રી કરવાનું કામ ભયંકર બોરિંગ લાગે છે.

આ ત્રણ પરિસ્થિતિનું લિસ્ટ બનાવી શકાય. કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તમારે શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવાનાં છે. તો ચાલો, કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિ વાપરીને કલ્પના કરો કે એ કામો પૂરાં થયાં છે.

_________નાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. થૅંક્સ!

આ ચમત્કારિક ક્રિયાના બીજા તબક્કામાં આજના દિવસમાં બનેલ ત્રણ અણયાર્યા પ્રસંગોની પસંદગી કરીને તમારે તેનાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો માટે કૃતજ્ઞતાનું કોમળ હથિયાર વાપરવાનું છે. આ ક્રિયા તમે ત્રણ અણધાર્યા ફોન રિસિવ કરતાં પહેલાં, ત્રણ નવા મળેલ ઈ-મેલ મેળવતાં પહેલાં કે ત્રણ પત્રો વાંચતાં પહેલાં કરી શકો છો. અચાનક ઑફિસના કે અન્ય કામે બહાર જવાનું થાય ત્યારેય તમે આ ક્રિયા કરી શકો છો. પ્રસંગો કે ઘટનાઓની પસંદગી કરતાંય વધુ મહત્ત્વની બાબત નાનામાં નાની ઘટના માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે, તે ન ભૂલશો. જ્યારે અણધાર્યા સંજોગો ઊભા થાય ત્યારે દુ:ખી થવાને બદલે એક-બે મિનિટ માટે આંખો બંધ કરીને મનોમન નીચેના ચમત્કારિક શબ્દો દિલમાંથી બોલો -

“__________નાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. થૅંકસ!”

આ પ્રૅક્ટિસનો અતિરેક ન કરશો. આ ક્રિયા જેટલી વધુ કરશો તેટલાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો મળશે. આજના દિવસના અનુભવ પરથી જ તમને આ સત્ય સમજાઈ જશે. યાદ રાખજો, કે ભવિષ્યમાં ક્યારેય એવા સંજોગો આવે કે જ્યારે તમને અણધારી મદદની જરૂર પડે, મનોમન નસીબના સાથની જરૂર વર્તાય કે પરિસ્થિતિનાં પરિણામો વિશે શંકા થાય ત્યારે કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ શક્તિ વાપરીને તમે મૅગ્નિફિસન્ટ આઉટકમ્સ - શ્રેષ્ઠ પરિણામો - મેળવી શકો છો.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૧

શ્રેષ્ઠ પરિણામો

૧. તમારા પર થયેલી કૃપાઓ ગણીને દસનું લિસ્ટ બનાવો. ખાસ લખજો કે તમે શો માટે તેને કૃપા ગણો છો. એ લિસ્ટને ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક માટે ત્રણ વખત ‘થૅંક યુ’ , ‘થૅંક યુ’ , ‘થૅંક યુ’ બોલો. તમારી પર થયેલ એ કૃપા માટે અત્યંત કૃતજ્ઞતા અનુભવો.

૨. દિવસ શરૂ થાય ત્યારે સૌપ્રથમ તમે એવી ત્રણ પરિસ્થિતિની કલ્પના કરો જેમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો ઈચ્છતા હો... દા.ત., નોકરી માટેનો ઈન્ટરવ્યૂ, બૉસ સાથેની મુલાકાત કે અન્ય.

૩. તમારી પસંદગીની એ ત્રણેય પરિસ્થિતિનાં પરિણામ આવી ગયાં છે, તેમ માનીને અત્યંત આભારવશ બનીને લખો... __________ પરિસ્થિતિની શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવી આપવા બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર,

૪. તમે જ કોઈ **ત્રણ** પરિસ્થિતિ લખી હોય, તે પ્રત્યેક બનાવ પૂરા થઈ ગયા છે તે ખાસ યાદ રાખવાનું છે. દિવસ દરમિયાન બનેલ ત્રણ અણધાર્યા બનાવોની પસંદગી કરો. આંખો બંધ કરીને તે બનાવો માટે પણ મનોમન બોલો તથા અનુભવો: ____ નાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. થૅંક્સ!

૫. રાત્રે સૂતાં પહેલા પેલી જાદુઈ પથ્થરની ક્રિયા તો હવે તમારા રોજિંદા જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ હશે તેમ માનુ છું.



બાવીસમો દિવસ

તમારી નજર સમક્ષ જુઓ!

> "વિજ્ઞાન તથા તેની અનેક શાખાઓ ઉપરાંત આ પૃથ્વીને, સમગ્ર સંસાટને સંચાલિત કટનાર કોઈ ચમત્કારિક તત્ત્વ છે તેવું તમે નથી માનતા? ખૂબ વિચારશો તો તમને એમાં જાદુ, અગમ્ય-અદ્ભુત તત્ત્વ તથા તેથીય ઘણું વધારે જણાશે."
>
> **થૉમસ કાર્લાઇલ** (1795-1881)
> **ઇતિહાસકાર તથા લેખક**

ચમત્કારની શક્તિનું રહસ્ય મને આજથી સાતેક વર્ષ પહેલાં સમજાયું. તરત જ મેં મારી ઇચ્છાઓનું એક લિસ્ટ બનાવ્યું હતું. લિસ્ટ તો નેચરલી ખૂબ લાંબું હતું. એમાંની એકેય ઇચ્છા પૂરી થાય તેવી મને સ્વપ્નેય આશા ન હતી. એમ છતાંય, સૌથી મહત્ત્વની દસ ઇચ્છાઓનું લિસ્ટ હું રોજ મારી સાથે જ લઈને ફરતી. મારી ડાયરીમાં પહેલા જ પાને મેં એ દસ ઇચ્છાઓ લખી કાઢી હતી. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે પર્સમાંથી એ પહેલું પાનું કાઢી એ પ્રત્યેક ઇચ્છા પૂરી થઈ ગઈ હોય તે મુજબ હું ખૂબ ખૂબ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કર્યા કરતી હતી. એમાંય, મારી સર્વપ્રથમ નંબરની ઇચ્છાનું તો મનોમન અનેક વાર રટણ કરીને તેને માટે આભાર વ્યક્ત કરતી. દિવસમાં કેટલીય વાર હું આભાર વ્યક્ત કરતાં કરતાં અનુભવ કરતી હતી કે એ ઇચ્છા પરિપૂર્ણ થઈ ગઈ છે. મારા જીવનમાં આને કારણે જે કાંઈ બન્યું તે ચમત્કારથી સહેજેય ઓછું નહોતું. હું ખુદ અચંબામાં પડી હતી કે શી રીતે મારી પ્રત્યેક ઇચ્છા વારાફરતી ફળીભૂત થઈ! જેમ જેમ ઇચ્છાઓને પૂર્તિ થઈ ગઈ, તેમ તેમ હું લિસ્ટમાં તે ઇચ્છા પર છેકો મારતી ગઈ! અને હા, નવી નવી ઇચ્છાઓને ઉમેરતી ગઈ.

મારી પ્રથમ યાદી તો ખૂબ લાંબી હતી. એમાંની એક ઇચ્છા મારા ખૂબ જ પ્રિય સ્થળે પ્રવાસ કરવાની હતી. એ સ્થળ એટલે તાહિતિ નજીકનું બોરાબોરા. મારી એ ઇચ્છા તો પૂરી થઈ જ ગઈ પણ વધારે સુખદ બનાવ પાછા વળતાં બન્યો. હું બોરાબોરામાં લગભગ એક અઠવાડિયું રહી. ખૂબ જ મજા કરી. પાછા આવતાં વિમાનમાં બેઠી. વિમાન સાવ ખાલી હતું. તાહિતિથી બીજા સ્થાનિક રહેવાસીઓ પ્લેનમાં ચડ્યા. એકાએક જ વિમાનનું વાતાવરણ જાણે બદલાઈ ગયું! ખુશખુશાલ લોકો, હસી-મજાક અને ચારે તરફ આનંદ જ આનંદ વ્યાપી ગયો!

કેવી ઉમદા પ્રજા! મેં તો તેમની સાથે સાવ ટૂંકી હવાઈ સફર જ કરી હતી છતાંય મને પણ તેમના આનંદનો ચેપ લાગ્યો. હું વિચારમાં પડી! આ પ્રજા આટલી આનંદી કેમ છે? મિનિટોમાં જ મને સમજાયું કે તેમની ખુશાલીનું રહસ્ય છે, કૃતજ્ઞતા! તેઓ પોતાના અસ્તિત્વ માટે કૃતજ્ઞ હતા,

વિમાનમાં બેસવાની તકને માટે કૃતજ્ઞ હતા, કુટુંબકબીલા સાથે વિમાનમાં ફરવાની તક મળી હતી તેથી અત્યંત આભારવશ હતા. મને તો થયું કે આ પ્રજા સાથે હું વિમાનમાં બેસીને જાણે ફર્યા જ કરું! તેમની ખુશીનો મારા દિલમાં પણ પડઘો પડી રહ્યો હતો. એ મિનિટે મને એક સત્ય સમજાયું કે મારી ઇચ્છાઓના લિસ્ટમાં છેલ્લું નામ બોરાબોરાના આ પ્રવાસનું હતું. જે ઇચ્છા પૂરી થવાનું મુખ્ય કારણ કૃતજ્ઞતા હતું.

મારી આ કહાણી તમને સંભળાવવાનું મુખ્ય કારણ થોડીઘણી પ્રેરણા આપવાનું છે. ગમે તેટલાં અશક્ય લાગતાં સ્વપ્ન કૃતજ્ઞતાના જાદુથી સાકાર થઈ શકે છે. નાની-મોટી ઇચ્છાઓ પૂરી થવા કરતાંય વધુ અગત્યનું એ છે કે કૃતજ્ઞતાને કારણે તમારા જીવનમાં તમે ક્યારેય ન અનુભવ્યા હોય તેવા સંતોષ અને આનંદ ફેલાશે. એ લાગણી હું શી રીતે વ્યક્ત કરું?

કૃતજ્ઞતા અને આકર્ષણનો નિયમ વાપરવાની મેં શરૂઆત કરી ત્યારથી કે મારી આખરી ઇચ્છા પૂરી થઈ તે વચ્ચે ચાર વર્ષ વીત્યાં. કોઈને આ ઘણો લાંબો સમયગાળો લાગે પરંતુ જ્યારે મેં શરૂઆત કરી ત્યારે મારી હાલત કેવી હતી તે તમે જાણશો તો તમને આમાં ચમત્કાર દેખાશે. મારી ઇચ્છાઓનું લિસ્ટ બનાવતી હતી ત્યારે મારી કંપની પર વીસ લાખનું દેવું હતું. એ દેવું ભરપાઈ કરવા માટે મને માત્ર બે મહિનાનો સમય આપવામાં આવ્યો હતો. મને ખાતરી હતી કે બે મહિના પછી કંપનીનાં તો પાટિયાં જ ઊતરી જશે. ઉપરાંત ઘરવખરી અને ઘર પણ બૅંકની જપ્તીમાં જશે. મારા ક્રેડિટકાર્ડ પર પણ મોટી રકમ ચૂકવવાની ચડી ગઈ હતી. મેં મારા લિસ્ટમાં જ ઇચ્છાઓની નોંધ કરી હતી તે વાંચીને તો કોઈ પણ મને ગાંડી જ ગણે... દરિયાકિનારે મોટું મકાન, વિશ્વભરનાં શ્રેષ્ઠ જોવાલાયક સ્થળોનો પ્રવાસ, દેવાની ચુકવણી, નિખાલસ સંબંધો, સારું સ્વાસ્થ્ય તથા જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અને રોમાંચક અભિગમ! આ લાંબા લિસ્ટ ઉપરાંત અમુક ભૌતિક સુખસગવડનાં સાધનોનો પણ મારી યાદીમાં સમાવેશ થતો હતો. અને મારી નંબર-૧ ઇચ્છા તો શી હતી, કહું? મારા કામ દ્વારા કરોડો સામાન્ય લોકોના જીવનમાં ખુશાલી લાવવાની મારી પ્રબળ ઇચ્છા! તમે માનશો નહીં, પણ મારી પહેલી ઇચ્છા સૌપ્રથમ ફળીભૂત થઈ! મારા કામથી કરોડો લોકોના જીવનમાં ખુશાલી પ્રસરાવવામાં હું મદદરૂપ થઈ શકી! એ પછી તો મારી અન્ય ઇચ્છાઓ ચમત્કારિક રીતે પૂર્ણતા પામતી રહી.

જેમ ઇચ્છા પૂરી થતી ગઈ તેમ લિસ્ટ ટૂંકું થતું ગયું.

હવે તમારો વારો છે! કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો ઉપયોગ કરો અને તમારાં સ્વપ્નો સાકાર થતાં અનુભવો! સવારે જ તમારી દસ અપૂર્ણ ઇચ્છાઓનું લિસ્ટ હાથમાં લઈ લો. એ લિસ્ટને શાંતિથી વાંચો તથા અનુભવો કે પ્રત્યેક ઇચ્છા ફળીભૂત થઈ જ ગઈ છે. તમારું સ્વપ્ન સાકાર થાય ત્યારે તમે સૌથી પહેલા શું કરો છો? આભાર માનો છો, ખરું ને! અત્યારે તમારે બરોબર તે મુજબ કરવાનું છે. અપૂર્ણ ઇચ્છાઓ સાકાર થઈ ગઈ છે તેમ માનીને અત્યંત કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાની છે.

આજ તમે જ લિસ્ટ બનાવ્યું છે, તેને તમારા વૉલેટ કે પર્સમાં સતત તમારી નજીક રાખો. દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછી બે વખત આખું લિસ્ટ વાંચો તથા તે દસેય સ્વપ્ન સાકાર થઈ ગયાં છે તેવી કલ્પના કરીને પ્રત્યેક ઇચ્છા માટે સર્વાધિક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

તમે જો તમારી ઇચ્છાઓને ખૂબ ઝડપથી પરિપૂર્ણ કરવા ઈચ્છતા હો, તો મારી સલાહ છે કે આજથી પેલા લિસ્ટને સતત પાકીટ કે ખીસામાં જ રાખશો. જ્યારે જ્યારે સમય મળે ત્યારે લિસ્ટ વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ન ભૂલશો. તમારી નજર સમક્ષ તમે જ્યારે સ્વપ્નાંને સાકાર થતાં જોશો ત્યારે તમને તેમાં ચમત્કાર જણાશે. એ લિસ્ટમાંથી પરિપૂર્ણ થમેલ ઇચ્છાને છેકી કાઢશો. તમે પણ જો મારા જેવા (લાગણીશીલ) હશો તો ઇચ્છા પૂરી થશે ત્યારે તમારું હૃદય અને આંખો ભરાઈ આવશે. કૃતજ્ઞતાની એ ચમત્કારિક શક્તિનો એવો પરચો મળશે કે અસંભવિત લાગતી ઇચ્છાઓ પૂરી થશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર - ૨૨

તમારી આંખોની સામે બનતું જુઓ!

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરીને મુખ્ય દસનું લિસ્ટ બનાવો. પ્રત્યેક કૃપા સામે કારણ લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વખત આભાર વ્યક્ત કરવા માટે 'થૅંક યુ' બોલો. કૃતજ્ઞ બનો.

૨. સવારના પહોરમાં તમારી દસ ઇચ્છાઓનું લિસ્ટ તૈયાર કરો.

૩. પ્રત્યેક વાક્ય બરોબર વાંચો. તમારી ઇચ્છા પરિપૂર્ણ થઈ ગઈ છે તેવી કલ્પના કરીને અત્યંત કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

૪. આજે તમારા પર્સ કે વૉલેટમાં લિસ્ટ મૂકી દો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી બે વાર લિસ્ટ બહાર કાઢીને ફરીથી વાંચો તથા પ્રત્યેક અપૂર્ણ ઇચ્છા પૂર્ણ થઈ છે તેમ કલ્પીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

૫. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલો જાદુઈ પથ્થર હાથમાં લઈ લો. હવે દિવસભરમાં બનેલા સારા બનાવોને યાદ કરીને શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' બોલો અને કૃતજ્ઞતા અનુભવો.



ત્રેવીસમો દિવસ

તમે શ્વસો છો તે હવા

> "તમે જો ચમત્કારમાં માનતા હો, તો સવારની તાજી હવામાં ફરીને આવ્યા બાદ જ તમને એનો અનુભવ થશે, તમે કુદરતનાં વિવિધ તત્ત્વોથી સંમોહિત થયા વગર નહીં રહો!"

મૅરી ઍલન ચૅઇઝ (1887-1973)
શિક્ષણવિદ અને લેખક

હું જે હવા શ્વાસમાં લઉં છું તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું જો આજથી થોડાં વર્ષ પહેલાં મને કોઈએ કહ્યું હોત, તો હું એ માણસને ગાંડો ગણત. હું ચોક્કસ એવું વિચારત કે એવું ખસી ગયું છે! હવા તો ચારેબાજુ મફતમાં પડી જ છે... એને માટે વળી કોનો આભાર વ્યક્ત કરવાનો?! ખરું ને?

ના, ખરું નથી! જ્યારે કૃતજ્ઞતાના પ્રયોગથી મારી જિંદગીમાં પરિવર્તન થવા લાગ્યું ત્યારે મને સમજાયું, કે મારા પર થયેલ કેટલાય ઉપકારોને તો મેં ગણકાર્યા જ નથી. બધું જ 'ટેકન ફૉર ગ્રાન્ટેડ'. હું તો મારા રોજિંદા સંસારની નાની-નાની ચિંતાઓ કર્યા જ કરતી... કૃતજ્ઞતાને કારણે મારી આંખો ઊઘડી. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ કેવડું મોટું આશ્ચર્યજનક પરમતત્ત્વ છે, તે મને સમજાવા લાગ્યું.

તમને ખબર છે, મહાન વૈજ્ઞાનિક ન્યૂટને કહ્યું હતું, 'સૂર્યમંડળને જોતાં મને તો એ વાતનું આશ્ચર્ય થાય છે કે પૃથ્વીનું સૂર્યથી અંતર કેટલું પરફેક્ટ છે! સપ્રમાણ સૌરઊર્જા અને પ્રકાશ માટે આ ગોઠવણ કોણે કરી હશે? આવું સંજોગોવશાત્ ન થાય!'

ન્યૂટનના આ શબ્દોએ મને વિચારની કરી મૂકી! આપણે એક એવા રક્ષણાત્મક વાતાવરણરૂપી કાચની પેટીમાં જીવીએ છીએ કે જે પેટીની બહાર હવા કે ઑક્સિજન નથી. વૃક્ષો રોજેરોજ કાર્બન ડાયૉક્સાઇડ શ્વસીને ઑક્સિજન બનાવે છે તે સંજોગોને આધીન નથી. આ તો સમગ્ર સૃષ્ટિની ચમત્કારિક વ્યવસ્થાનો એક ભાગ છે. આપણને સતત ઑક્સિજન મળ્યા કરે છે તે શું સંયોગ છે? આકાશગંગામાં આપણે કોઈ અન્ય સ્થાને હોત, તો કૉસ્મિક રેડિયેશનથી ક્યારનાય ખતમ થઈ ગયા હોત. આટલા બધા ગ્રહોમાંથી માત્ર પૃથ્વી પર જ જીવન છે અને ત્યાં આપણો જન્મ થયો છે તે બ્રહ્માંડીય સુયોજિત ક્રિયા છે, સંયોગ નહીં. આકાશગંગામાં અન્ય કોઈ પણ સ્થાને પૃથ્વી હોત તો કિરણોત્સર્ગ જ આપણા રામ રમાડી દેત કે આપણને ઠારી દેત. આ બધાં પરિબળો એકબીજાં સાથે એવાં તો સમન્વય સાધીને આપણને જીવિત રાખે છે કે શાંતિથી

વિચારીએ તો પૃથ્વી પર જન્મ મળવો તે એક ખૂબ મોટી ભેટ જ છે. પૃથ્વી પર બ્રહ્માંડીય પરિબળોનું જે સુયોજિત આયોજન થયું છે તે જાણે આપણા અસ્તિત્વ માટે જ થયું હોય તેમ નથી?

એક વાર માત્ર એક જ વાર, તમને આ સત્ય સમજાઈ જશે ત્યારે તમે જીવન મળવા માટે, જીવન-જરૂરિયાતની મૂળભૂત ચીજવસ્તુઓ મળી રહેવા માટે તથા પૃથ્વીની ચોગમ ફેલાયેલા નાનામાં નાના તત્ત્વ માટે કૃતકૃત્ય થઈ જશો. પ્રત્યેક તત્ત્વનું સંતુલન કેવી રીતે સધાતું હશે? એ સંતુલન ન હોત તો આપણું અસ્તિત્વ જ ન હોત.

જે પ્રાણવાયુ તમે શ્વાસો છો, તે પ્રકૃતિની મજાક કે સંજોગ નથી. આ વિરાટ પૃથ્વી પર માનવમાત્ર - પશુ - પક્ષી શ્વાસ લઈ શકે તે માટે કેવડી મોટી વ્યવસ્થાનું નિર્માણ થયું છે તે વિશે વિચારશો તો શ્વસનક્રિયા કરતાં કરતાંય તમને ચમત્કારનો અહેસાસ થશે. તમે આશ્ચર્યમાં પડી જશો.

આપણે સહુ જાણ્યે-અજાણ્યે સતત શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કર્યા જ કરીએ છીએ. ક્યારેય વિચારતાય નથી કે પ્રાણવાયુ ખતમ થઈ જાય તો? આપણે માટે હવાનો પુરવઠો ખાલી થવાનો નથી. હવામાંનો ઑક્સિજન આપણા શરીરના પ્રત્યેક કોષને પોષણ આપીને જીવિત રાખે છે. છતાંય આપણે તો ક્યારેય વિચારતા નથી કે સમગ્ર માનવજાતને મળેલ સૌથી મોટી અને મહત્ત્વની આ ભેટ વગર આપણે મિનિટોમાં ખતમ થઈ શકીએ.

શરૂશરૂમાં જ્યારે મેં કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિના પ્રયોગની શરૂઆત કરી ત્યારે હું સ્વાર્થી હતી. મારી અંગત ઇચ્છાઓનું લિસ્ટ લાંબું હતું. મારે ઘણીબધી ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ જોઈતી હતી. હા, એમાંનું ઘણુંબધું મને મળ્યું... મારાં સ્વપ્નો સાકાર થયાં, પણ ધીમે ધીમે જીવનમાં મને મળેલ મોટી મોટી, સાચુકલી ભેટ માટે જ્યારે મેં કૃતજ્ઞતાની પરમ શક્તિનો અનુભવ કર્યો ત્યારે હું સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, વૃક્ષો, સમુદ્ર, ઘાસ પર પડેલ ઝાકળ તથા મારાં નજીકનાં સગાં-સંબંધીઓ, સર્વે બદલ આભાર વ્યક્ત કરની થઈ. તમે માનશો નહીં, પણ ત્યારબાદ મારા પર કૃપાઓની વૃષ્ટિ થઈ. જે કોઈ ભૌતિક ચીજ-વસ્તુઓની મેં કલ્પના કરી હતી તે બધી જ મને મળી. ચમત્કાર પાછળનું કારણ હવે મને સમજાય છે.

જ્યારે આપણે જીવન તથા પ્રકૃતિની અત્યંત કીમતી ભેટ-સોગાદો, સૂર્યપ્રકાશ, પાણી, હવા કે વૃક્ષો માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવીને આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે કૃતજ્ઞતાની એવી ઊંચાઈએ પહોંચી જઈએ છીએ કે સમૃદ્ધિ સહજ બની જાય છે.

તમારા ઝડપી જીવનમાં સહેજ વિરામ લઈને માત્ર તમે જે શ્વસો છો તે હવા વિશે વિચારો. ખૂબ જ વિચારીને પાંચ-પાંચ વખત ઊંડા શ્વાસ લો. હવા તમારા શરીરમાં પ્રવેશી રહી હોય તેમ અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરો. પછી શ્વાસ બહાર કાઢો. આજે પાંચ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લો. દિવસ દરમિયાન પાંચ વખત આ ક્રિયા કરો તથા પ્રત્યેક બાદ બોલો, “હું જેમાં શ્વાસ લઉં છું તે ચમત્કારિક હવા માટે આભાર, થૅંક્સ!” જે હવા તમને જીવવા માટે પ્રાણવાયુ આપે છે તે કીમતી છે, જીવનદાયી છે, ખરું ને? તો તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

આ ક્રિયા કરવા માટે ખુલ્લામાં બેસવાનું રાખો. ધ્યાન કે પ્રાણાયામ તાજી હવામાં કરવાથી વધુ

લાભકારક બને છે તે મુજબ! શક્ય ન હોય તો ઘરમાં કરશો તોય ચાલશે. આંખો બંધ કે ખુલ્લી રાખી શકાય. તમે ચાલવા નીકળ્યા હો, લાંબી લાઈનમાં તમારા વારાની રાહ જોતા હો કે શોપિંગ કરતા હો ત્યારે પણ સમયનો સદુપયોગ કરીને આ ક્રિયા કરી શકો છો. આમાં સૌથી અગત્યની બાબત હવાનું શરીરમાં આગમન અને નિર્ગમન તથા તેની અનુભૂતિ છે. તમને તમારી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અનુભવાય છે? તમારું ધ્યાન ક્યાં છે? શ્વાસ તો તમારે જેમ લેતા હો તેમ જ લેવાનો છે પરંતુ શ્વાસ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કામ નથી ભૂલવાનું. ઊંડો શ્વાસ લેવાથી કૃતજ્ઞતાની અનુભૂતિ વધુ થતી હોય તો તે મુજબ કરવું. અમુક પ્રકારનો અવાજ કરવાથી મદદ મળતી હોય, તો તે પણ કરી શકો. પ્રત્યેક શ્વાસ લેતી વખતે તમે કૃતજ્ઞતાને શરીરમાં ઉતારી રહ્યા છો તેવું વિચારીને પણ ક્રિયા કરી શકો છો.

આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો યુજબ કોઈ પણ વ્યક્તિ આટલી હદે કૃતજ્ઞતા અનુભવે ત્યારે એ કૃતજ્ઞતામાં એટલી ગહનતા આવી જાય છે કે તેને કારણે ચમત્કાર સર્જાય છે. આવી વ્યક્તિ પોતાના જીવનના પ્રત્યેક પાસાને સોનાની જેમ ચમકાવી શકે છે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૩

તમે શ્વસો છો તે હવા

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરીને દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે દરેક કૃપા સામે આભારવશ હોવાનું કારણ લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો તથા પ્રત્યેક કૃપા બાદ ત્રણ વાર આભાર વ્યક્ત કરો , 'થૅંક યુ' બોલો. માત્ર હોઠથી નહીં; હૃદયના ઊંડાણમાંથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

૨. આજના દિવસમાં માત્ર અને માત્ર તમે જે હવા શ્વાસમાં લો છો તેના વિશે ગહન ચિંતન કરો. **પાંચ** ઊંડા શ્વાસ લો તથા તે પ્રત્યેક સમયે શરીરમાં તે હવાનો અનુભવ મહેસૂસ કરો. પરમ આનંદ અનુભવો.

૩. પાંચેય શ્વાસોશ્વાસ સમયે બોલો - મને શ્વાસ લેવા માટે જે હવા મળ છે માટે આભાર. તમને જીવિત રાખતી આ હવા માટે અત્યંત કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવો.

૪. સૂતાં પહેલાં 'જાદુઈ પથ્થર'ની ક્રિયા કરવી ન ભૂલશો.



ચોવીસમો દિવસ
જાદુઈ છડી

તમારા દિલમાં ક્યારેક તો એવી ઇચ્છા થઈ જ હશે કે મારી પાસે એક જાદુઈ છડી હોય તો કેવું સારું! બસ, છેડી હલાવતાં જ આપણાં પ્રિયજનોને મદદ મળી જાય કે ઘરનાં બધાં કામ પૂરાં થઈ જાય! આજની આપણી આ મૅજિક પ્રૅક્ટિસ આપણને સમજાવશે કે જાદુઈ છડીનો આપણાં પ્રિયજનોને મદદ કરવા માટે શી રીતે પ્રયોગ કરવો.

તમને આ અનુભવ થયો છે? મને તો થયો છે! જો તમે દિલથી કોઈને મદદ કરવા ઈચ્છતા હશો તો તમને રસ્તો મળી જ જશે. કોઈ દિવ્ય શક્તિ તમને માર્ગ ચીંધશે. તમારામાં જબરદસ્ત શક્તિ પ્રગટશે. જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતાના ઉપયોગથી એ શક્તિને યોગ્ય માર્ગે વાળશો તો એ તમારી જાદુઈ છડી બનીને અન્યને મદદરૂપ થવામાં તમને મદદ કરશે.

એક બાબત તો નિશ્ચિત છે. આપણી ચારે તરફ ઊર્જાના અસ્ખલિત સ્રોત છે. તમે જ્યારે કૃતજ્ઞતારૂપી ઊર્જાનું વહેણ જરૂરિયાતમંદ તરફ ફંટાવી દો છો ત્યારે તેને અચૂક મદદ મળે છે. ઈસુખ્રિસ્તે પણ ચમત્કાર કરતાં પહેલાં 'થૅંક યુ' દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરી દીધો હતો. કૃતજ્ઞતા ભલે અદૃશ્ય શક્તિ હોય, પરંતુ એ વાસ્તવિક છે. જ્યારે તેનું જોડાણ તમારી ઇચ્છાશક્તિ સાથે થઈ જાય છે ત્યારે તેનું જાદુઈ છડીમાં રૂપાંતર થાય છે.

> "જે વ્યક્તિ 'જાદુઈ છડી'ની રાહ જોવામાં સમય બરબાદ કરી કાઢે છે તેને કયાં ખબર છે કે 'જાદુઈ છડી' તો તે ખુદ છે?!"

થૉમસ લિયોનાર્ડ (1955-2007)
વ્યક્તિત્વવિકાસના ગુરુ

તમારા પ્રિયજન, સગા, મિત્ર કે અન્ય નજીકની વ્યક્તિને જીવનમાં જ્યારે દુ:ખ, હતાશા, નિરાશા, આર્થિક તંગી કે અન્ય મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે ત્યારે તેને મદદ કરવાની તમને ઇચ્છા તો થતી જ હશે. કોઈનો વિવાહ કે લગ્નસંબંધ તૂટે, કોઈ મિત્ર ડિપ્રેશનમાં ગરકાવ હોય તથા આપણી નજીકની વ્યક્તિ માનસિક, શારીરિક કે આર્થિક સમસ્યાથી ત્રસ્ત થઈને હતાશ થઈ ગઈ હોય ત્યારે તેના પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે કૃતજ્ઞતાની અદૃશ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરો.

ધારો કે તમને તમારા પ્રિય મિત્રની નાદુરસ્ત તબિયતના સમાચાર મળ્યા છે. તે વહેલી તકે તંદુરસ્ત થઈને કામે વળગે તેવી તમારી અંતરની ઇચ્છા હોય તે સ્વાભાવિક છે. આવા સમયે તમારે શું કરવાનું છે? તમારે માત્ર કલ્પના કરવાની છે કે મિત્ર તો સંપૂર્ણપણે સાજો થઈ જ ગયો છે અને

તમે એ સમાચાર સાંભળીને બેહદ ખુશ થઈને આભારની લાગણી વ્યક્ત કર્યે જ જાઓ છો! તમે એવું પણ કલ્પી શકો, કે તમારો માંદો મિત્ર જ તમને ફોન પર કે રૂબરૂ મળીને કહી રહ્યો છે કે, 'જો હું કેવો લાલઘૂમ થઈ ગયો છું! હવે તો નખમાંય રોગ નથી.' જો તમે આવી કલ્પના કરી શકો તો સો ટકા ગૅરંટી આપું છું કે તમારી કૃતજ્ઞતાની શક્તિથી મિત્ર સાજો થઈ જ જશે. આપણે વર્ષોથી 'દવા અને દુવા'ની જે વાતો સાંભળી છે તે કદાચ આ જ હોઈ શકે.

ધારો કે કોઈ મિત્ર કે સંબંધીને તમે આર્થિક મદદ કરવા ઈચ્છો છો. આ સમયે તમારે તો કૃતજ્ઞતારૂપી 'જાદુઈ છડી' જ વાપરવાની છે. મનોમન કલ્પના કરો કે આર્થિક સંકડામણ દૂર કરવા માટે મિત્ર/સંબંધીને જ નાણાંની જરૂરિયાત હતી તે અચાનક મળી ગયાં છે અને તમે તે બદલ ખુશ થઈને આભાર વ્યક્ત કરી રહ્યા છો. તમને સારા સમાચાર મળ્યા કે તરત જ તમે પહેલું કામ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું કર્યું છે.

ઘણી વાર એવું બને છે કે આપણી અંગત વ્યક્તિ દુ:ખી છે તેવો ખ્યાલ આવે છે, પરંતુ અંદરની વાતની જાણ નથી થતી. હતાશાનું મૂળ કારણ ખબર ન પડે! ક્યારેક તે આર્થિક ઉપરાંત શારીરિક મુશ્કેલીઓનો પણ સામનો કરતો હોય. ચર્ચા કરી શકાય તેમ પણ ન હોય. આવા સમયે તમે 'જાદુઈ છડી' દ્વારા તેની આર્થિક ભીડ, શારીરિક પીડા તથા ખુશાલી - ત્રણેય માટે એકસાથે 'થૅંક યુ' કહી શકો છો.

ચાલો ત્યારે, હવે પ્રેક્ટિકલ દ્વારા શીખીએ. તમને જેમને માટે ખૂબ લાગણી હોય તેવી ત્રણ અંગત વ્યક્તિઓની પસંદગી કરો. કલ્પના કરો કે તેમને હાલમાં તંદુરસ્તી, ધન તથા આનંદ ત્રણેયની ખૂબ જ જરૂર છે. તેમનો ફોટો હોય તો વધુ સારું. ક્રિયા કરતી વખતે ફોટો તમારી સામે જ રાખો.

હવે, પ્રથમ વ્યક્તિનો ફોટો તમારા હાથમાં લો. આંખો બંધ કરીને એ વ્યક્તિ વિશે વિચારો એને જે પૈસાની, તંદુરસ્તીની તથા ખુશાલીની જરૂર હતી તે ત્રણેયની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ છે તેવી કલ્પના કરો. કલ્પના કરવી તો સહેલી છે, પરંતુ તમારા હાથમાં જેમનો ફોટો છે તે બીમાર હોય તો સાજા થઈ ગયા છે, ગરીબ હોય તો તવંગર થઈ ગયા છે કે ડિપ્રેસ્ડ હોય તો આનંદિત થઈ ગયા છે, તે ફોટામાં જોવું દુષ્કર છે. તમે એ કાલ્પનિક વિચારોમાં ખુદનો પણ સમાવેશ કરશો, તો આ કામ સહેલું થઈ જશે, તથા તમે ખૂબ જ રોમાંચ અને કૃતજ્ઞતા અનુભવશો.

હવે હાથમાં ફોટા સાથે જ આંખો ઉઘાડો. પેલા ચમત્કારિક શબ્દો - થૅંક યુ બોલો. ખૂબ ધીમેથી ત્રણ વખત બોલો. તમારા હાથમાં જેમનો ફોટો છે તેમના સ્વાસ્થ્ય, ધન તથા ખુશાલી (અથવા તો તેમની જે કોઈ એષણા હોય તે) માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

"(વ્યક્તિનું નામ) ના સ્વાસ્થ્ય, ધન તથા ખુશાલી માટે થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ."

તમારા એક પ્રિયજન માટેની ક્રિયા પૂરી થાય, પછી બીજો ફોટો અને પછી ત્રીજો ફોટો હાથમાં લઈને બરોબર એ મુજબ જ ક્રિયા કરો. તમને જ્યાં સુધી સંતોષ ન થાય, કે તમે ત્રણેયને તેમની જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુ પહોંચાડી દીધી છે ત્યાં સુધી ક્રિયા ચાલુ રાખો. અધૅથી ન છોડો.

આ સમગ્ર ક્રિયા માટે અલાયદો સમય ફાળવવાનીય જરૂર નથી. રસ્તા પર ચાલતાં ચાલતાં તમને કોઈ હતાશ કે જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિ દેખાઈ જાય, તો તેના ઉત્કર્ષ માટે પણ 'જાદુઈ છડી'ની આ ક્રિયા તમે ગમે તે સમયે કરી શકો છો. તમારે તો માત્ર જાદુઈ છડીની કલ્પના જ કરવાની છે અને

તમારી સમક્ષ ઊભેલ વ્યક્તિની જરૂરિયાતો સમજીને મનોકામના કરવાની છે કે તેને તે બધું મળી જાય જેની તેને ઈચ્છા છે. હવે, તેની જરૂરિયાતો સંતોષાઈ ગઈ છે તેમ માનીને હૃદયપૂર્વક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. તે વ્યક્તિને ધન, સ્વાસ્થ્ય તથા આનંદ પ્રાપ્ત થઈ ગયાં છે એ વિશ્વાસ સાથે તમે જ્યારે 'જાદુઈ છડી' વાપરશો ત્યારે શક્તિ સક્રિય થઈ જશે.

પોતાના માટે તો બધાં જ જીવે છે. પશુ-પક્ષી પણ! પરંતુ જ્યારે અન્યની ખુશી માટે કૃતજ્ઞતા વાપરવામાં આવે, ત્યારે તે સૌથી મહાન કાર્ય બને છે. અને હા, જ્યારે તમે અન્યની દોલત, ખુશાલી કે સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રાર્થના દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરો છો ત્યારે એ સઘળું તમારા પ્રતિ આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે તે સનાતન સત્ય છે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૪

જાદુઈ છડી

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. દસ મુખ્ય કૃપાઓની યાદી બનાવો. યાદીનું ફરી વાચન કરો તથા પ્રત્યેક કૃપા બાદ ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ’ દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરો. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતી વેળાએ હૃદય અને મનથી જોડાણ અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરો.

૨. તમારા ત્રણ પ્રિયજનને પસંદ કરો. તમે ખરા દિલથી જેમનાં ધન, વૈભવ, સ્વાસ્થ્ય તથા ખુશાલી માટે ચિંતિત હો તેની **ત્રણ** નજીકની વ્યક્તિઓ!

૩. જો ત્રણેયનો ફોટો તમારી પાસે હોય તો ક્રિયાના સમયે ફોટાને તમારી સામે રાખો.

૪. પ્રથમ એક વ્યક્તિનો ફોટો હાથમાં લો. આંખો બંધ કરીને કલ્પનાચિત્ર દોરો કે એ વ્યક્તિને ધન, સ્વાસ્થ્ય તથા ખુશાલી ત્રણેય મળી ગયાં છે, તેવા સમાચાર તમને મળ્યા.

૫. હવે આંખો ખોલો. ફોટો હાથમાં જ રાખો. હાથમાં ફોટા સાથે ચમત્કારિક શબ્દો બોલો.

“(વ્યક્તિનું નામ) નાં સ્વાસ્થ્ય, ધન તથા ખુશાલી માટે થૅંક યુ, થૅંક યુ, થૅંક યુ,”

૬. જ્યારે પ્રથમ વ્યક્તિ માટેની ક્રિયા પૂરી થઈ જાય પછી બીજી અને ત્રીજી વ્યક્તિ માટે પણ આ બંને પગલાં અનુસરો. આમ, ત્રણેય પ્રિયજનને ‘જાદુઈ છડી’નો લાભ આપો.

૭. રાત્રે સૂતાં પહેલાં ‘જાદુઈ પથ્થર’ની ક્રિયા અચૂક કરશો. આજના દિવસના શ્રેષ્ઠ બનાવ માટે ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ’ કહેવાનું ન ભૂલશો.



પચીસમો દિવસ

ચમત્કારના સંકેતો સમજો

> "જીવનને અતિશય ગંભીરતાથી ન લો. જીવન તો આનંદ છે. તને માણતાં શીખો. ચોતરફ વયાપેલ ચમત્કારોને શોધવા પ્રયત્નશીલ રહો."

ફ્લૉરા કોલાઓ (જન્મ 1954)
લેખિકા અને મનોચિકિત્સક

ચમત્કારિક સંકેતોની આજની ક્રિયા મારી મનગમતી રમત છે. આ રમત તમે સૃષ્ટિ સાથે રમો છો. એક વાર શીખ્યા પછી તમને પણ આમાં ખૂબ જ મજા આવશે.

આપણે વારંવાર જાણ્યે-અજાણ્યે બોલી કાઢીએ છીએ કે, 'મારા તો ગ્રહો જ ખરાબ છે... આખી દુનિયામાં આવું દુ:ખ મને જ કેમ મળ્યું?' આજથી તમે નક્કી કરો કે તમારે માત્ર એટલી જ કલ્પના કરવાની છે કે આ સમગ્ર સૃષ્ટિ આનંદ અને મૈત્રીસભર છે. સૃષ્ટિનું સર્જન જ તમને મદદ કરવા માટે થયું છે. તમારી બધી જ ઇચ્છાઓ અહીં પૂરી થવાની છે. હા, પરંતુ પ્રયત્ન તમારે કરવાનો છે. મનુષ્યયત્ન, ઈશ્વરકૃપા! નાનપણથી જ આપણે જ વાક્ય સાંભળીને મોટાં થયાં છીએ, તે મુજબ, સૃષ્ટિ સામે ચાલીને તમારે માટે કાંઈ ન કરી શકે. તેથી જ તેણે આકર્ષણનો નિયમ સર્જ્યો છે. સૃષ્ટિ તો સમજે જ છે કે સ્વપ્નાં સાકાર કરવા માટે તમારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. તે વારંવાર તમને આ સત્ય યાદ દેવડાવવા માટે પોતાનો ખેલ ખેલી કાઢે છે. તમારી આસપાસના લોકો, સંજોગો અને ઘટનાઓ દ્વારા તે તમને કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિની યાદ અપાવે છે.

જ્યારે તમારી બાજુમાંથી ઍમ્બ્યુલન્સ પસાર થાય છે ત્યારે સમજી લો કે સૃષ્ટિ તમને સંકેત આપી રહી છે કે, "ભાઈ, ક્યારેક તો સારી તંદુરસ્તી માટે આભાર વ્યક્ત કર!" તમારા સ્કૂટરની બાજુમાંથી પોલીસવાન પસાર થાય ત્યારે સુરક્ષિતતા માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો છો? અરે, સવાર સવારમાં કોઈને પેપર વાંચતા જુઓ, તો સમજજો કે આ તો તમારે માટે ચમત્કારિક સંદેશ છે. તમારી આસપાસ બની રહેલા સારા બનાવો માટે ક્યારેક તો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

તમારે વજન ઘટાડવું છે? તો તમે જેને પરફેક્ટ બોડી ગણતા હો તેવી વ્યક્તિને જોઈને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. સૃષ્ટિ તમને એ વ્યક્તિને દેખાડીને સંકેત આપી રહી છે કે નું પણ પ્રયત્ન કર! તમને જીવનસાથી તરફથી ભરપૂર પ્રેમની અપેક્ષા છે? તો સારસ બેલડી જેવા યુગલ જુઓ ત્યારે ખૂબ ખૂબ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. તમે ઘણા વખતથી ઘરમાં પારણું બંધાવાની રાહ જોઈને વ્યાકુળ થઈ રહ્યા છો? તો સુંદર નાનાં ભૂલકાં જોઈને ચમત્કારિક સંદેશ મેળવો કે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવામાં

મોડું નથી કરવાનું. બૅંક કે એ.ટી.એમ. નજીકથી પસાર થાઓ ત્યારે તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ અન્યના પમાણમાં તો ઘણી સારી છે તે સમજીને આભાર વ્યક્ત કરો. સાંજ પડ્યે, થાક્યા-પાક્યા ઘરે આવો છો ત્યારે એ શાંત ભર્યાભર્યા ઘરના ઘર માટે ઋણસ્વીકાર કરી લ્યો. પડોશીને ઘેર કૉફી પીવાનું કે જમવાનું આમંત્રણ મળે અથવા પડોશી સામે મળે, તોય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય.

તમારી ઘણીબધી ભૌતિક અપેક્ષાઓ હશે જ. ઘર, મોટર, અન્ય વાહન કે શ્રેષ્ઠ કમ્પ્યૂટર! એમાંથી એકાદી ચીજવસ્તુ પણ તમારી સમક્ષ હોય, તો એ એક ઈશ્વરીય સંયોગ છે. તાત્કાલિક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો સંકેત છે.

સવાર પડે, ને કોઈ વ્યક્તિ તમને જયશ્રી કૃષ્ણ કે ગુડ-મૉર્નિંગ કહે, તો માનજો કે આ તો આવા રમણીય પરોઢ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો જાદુઈ સંકેત છે. આપણા દેશમાં તો આપણને ઠેર ઠેર એવી વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે કે જે વિપરીત સંજોગોમાંય ખુશખુશાલ હોય. જ્યારે તમે કોઈ પણ ખુશહાલ વ્યક્તિને મળો ત્યારે આપોઆપ આનંદિત થઈ જાવ છો ને? આ તો એક ઈશ્વરીય સંકેત છે જે તમને કૃતજ્ઞ બનવા પ્રેરે છે. હરતાં-ફરતાં ક્યારેક તમે કોઈના મોઢે 'થૅંક યુ' શબ્દ સાંભળો તો ખાતરી રાખજો કે એ તમારે માટે એક મહત્ત્વનો સંકેત છે - કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો!

આ સૃષ્ટિ પાસે તમને કૃતજ્ઞતાના પાઠ ભણાવવાની અસંખ્ય તરકીબો છે. તમારા રોજિંદા જીવનમાં જ સૃષ્ટિ તમને રચનાત્મક સંકેતો આપી દે છે. આમાંના એક પણ સંકેતનો તમે ઊંધો અર્થ ન કરશો કેમ કે સંકેત કોઈ પણ દિશામાંથી આવે, તેનો અર્થ તો કૃતજ્ઞતા જ છે. સૃષ્ટિ તો તમને યાદ દેવડાવવા માટે આકર્ષણનો સિદ્ધાંત જ વાપરે છે. તમે પણ એવી જ પરિસ્થિતિઓને તમારા પ્રતિ આકર્ષિત કરશો કે જેને માટે તમારે આભાર વ્યક્ત કરવો પડે. એ જ તમારો ચમત્કારિક સંદેશ.

'ચમત્કારિક સંદેશ' મારે માટે એક એવી રમત બની ગઈ છે, જે હું રોજેરોજ રમું છું! એ રમત રમતાં રમતાં સૃષ્ટિ દ્વારા મોકલાયેલ 'જાદુઈ સંકેત'ને હું પામી શકી છું. પ્રત્યેક ચમત્કાર માટે હું સતત 'ધન્યવાદ' આપું છું. મને આશ્ચર્ય અને રોમાંચ તો એ બાબતે થાય છે કે કૃતજ્ઞતા વાપરવાનો સંકેત આપવા માટે પૃથ્વી નવા નવા માર્ગ શોધે છે શી રીતે?

જ્યારે મારા કોઈ પણ મિત્ર કે સગાં-સંબંધીનો ફોન આવે છે, ત્યારે મને કૃતજ્ઞ બનવાનો અણસાર મળે છે. આસપાસમાં કોઈ બોલે, કે વૉટ અ નાઈસ ડે! તે સમયે મને ખુશનુમા દિવસ અને હવામાન માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો સંકેત મળે છે. જ્યારે મારા ઘરનું કોઈ મશીન બગડે છે ત્યારે અન્ય સઘળાં મશીનો સારાં અને વાપરવા લાયક છે તે વિચારમાત્રથી જ હું લાગણીશીલ બની જાઉં છું. મારા બગીચામાં હમણાં એક વેલ મરવાને વાંકે જીવે છે. એના તરફ નજર જાય ત્યારે આપોઆપ મારા લીલાછમ બાગ માટે હું કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લઉં છું. ટપાલી કે કુરિયરમૅન ટપાલ, આમંત્રણો, ચેક તથા બિલો લાવે છે ત્યારે હું મને ઘેર બેઠા આ સગવડ આપનારનું ઋણ અદા કરું છું. એ.ટી. એમ. કે બૅંકમાં જતી વ્યક્તિને જોઈને હું તરત જ મારી આર્થિક સ્થિતિ માટે ખૂબ ખૂબ આભારની લાગણી પ્રદર્શિત કરું છું. મારી ઓળખીતી વ્યક્તિને માંદગીના બિછાને જોઉં ત્યારે હું અમારા બંનેની સુખાકારી માટે પ્રાર્થના કરું છું. સવારે મારી બારીના પડદા ખોલું

ત્યારે ખુશનુમા સવારનાં દર્શન થતાંની સાથે જ આજના શ્રેષ્ઠ દિવસ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી લઉં છું. રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં બારી બંધ કરતી વેળાએ આજે વીતેલા શ્રેષ્ઠ દિવસ માટે મને કૃતજ્ઞ બનવાનો સંકેત મળે છે.

ચમત્કારિક સંકેત સમજવા વિશેની આ રમતમાં તમારે કોઈ ઝાઝી મહેનત નથી કરવાની. આ સૃષ્ટિ વિશેના કોઈ પણ સાત સંકેતને આજના દિવસમાં પકડી લો. ચાલો, એક ઉદાહરણ દ્વારા આ ક્રિયા સમજીએ. ધારો કે તમે એક સુંદર, આદર્શ વજન ધરાવતી વ્યક્તિને જુઓ છો! ત્યારે તમારું વજન આદર્શ હોય, કે ન હોય, ઈર્ષ્યા કર્યા વગર તમારે માત્ર એટલું જ બોલવાનું છે, 'થેંક યુ', આદર્શ વજન માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. કૃતજ્ઞતા ક્યારેય જરૂર કરતાં વધવાની નથી. તેથી જ તમારે તો વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની છે. વળી એક દિવસમાં વધુમાં વધુ ચમત્કારિક સંદેશ પર પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. છેલ્લા ૨૪ દિવસથી જો તમે આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો મુજબની ક્રિયા અને વર્તન કરતા હશો તો તમને એ સત્ય તો સમજાઈ જ ગયું હશે કે આ સૃષ્ટિ તમારા પર અપરંપાર કૃપાઓ વરસાવ્યે જ જાય છે. સર્જનહારની અમૂલ્ય ભેટોનો પાર નથી. કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શક્તિનો મુખ્ય લાભ તો એ છે કે તે તમને દિશા બતાવે છે તથા વધુ જાગ્રત અને ચોકસાઈભર્યા બનાવે છે. જેટલી જાગૃતિ અને ચોકસાઈ વધુ, તેમ કૃતજ્ઞતા વધુ અને જેમ કૃતજ્ઞતા વધુ તેમ સ્વપ્નાં સાકાર થવાની ઝડપ પણ વધે. તેથી જ તમારી આસપાસના ચમત્કારિક સંદેશાઓને સમજવા પ્રયત્નશીલ રહો.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૫

ચમત્કારના સંકેતો સમજો

૧. તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે શા માટે તેને કૃપા ગણો છો તે ખાસ લખો. પ્રત્યેક મુદ્દા ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક માટે ખૂબ જ કૃતજ્ઞતા અનુભવીને ત્રણ વાર 'થેંક યુ' કહો.

૨. આજના દિવસમાં તમારી આસપાસ બની રહેલ પ્રસંગો, ઘટનાઓ તથા સંજોગો પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તેમાંથી એવી સાત ઘટનાઓ ની પસંદગી કરો જેને માટે તમને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ઈચ્છા થાય. દા.ત., તમે જેને આદર્શ વજન ધરાવતી વ્યક્તિ માનતા હો તેને જોતાં જ બોલો, "મારા આદર્શ વજન માટે ખૂબ ખૂબ આભાર."

3. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પેલો ચમત્કારિક પથ્થર મુઠ્ઠીમાં દબાવીને આજના દિવસમાં બનેલી શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે પેલો ચમત્કારિક શબ્દ 'થેંક યુ' અત્યંત હૃદયપૂર્વક બોલો.



છત્વીસમો દિવસ
તમારી ભૂલોને આશીર્વાદ સમજો

"તમારા પર થયેલ જખમોને જ તમારી તાકાત બનાવો."

ઓપ્રાહ વિન્ફ્રે (જન્મ 1954)
મીડિયા પર્સનાલિટી અને બિઝનેસવુમન

આ પૃથ્વી પર એવી કોઈ વ્યક્તિ હશે ખરી, કે જેણે ક્યારેય ભૂલ ન કરી હોય? પ્રત્યેક ભૂલ ખરેખર તો એક વરદાન છે. આજનું આ પ્રકરણ ઉપરના વિધાનની સાબિતી છે. પ્રત્યેક ભૂલ તમને વધુ તાકાત બક્ષે છે.

નાના બાળકને સાઇકલ શીખતું જોયું છે? તે કેટલીય વાર પડે, આખરે ઘૂંટણ છોલાઈ જાય. ઘણીબધી ભૂલો બાદ બાળક સાઇકલ ચલાવતાં શીખે તો ખરું જ! જ્યારે બાળક પડતું હોય કે રડતું હોય ત્યારે આપણે તે બાબતોને ઝાઝું મહત્ત્વ પણ નથી આપતા કેમ કે આપણે જાણીએ છીએ કે અંતે તો પરિણામ સારું જ આવવાનું છે. ભૂલો કર્યા વગર, રડ્યા કે પડ્યા વગર સાઇકલ ન શિખાય. આપણે મોટા થયા બાદ ભૂલ કરીએ તો એને કેમ આવડું મોટું સ્વરૂપ આપી દઇએ છીએ? બાળકો પર જે નિયમો લાગુ પડે છે તે જ પરિપક્વ, પુખ્ત પર લાગુ પડે છે, છતાંય આપણે તો દુ:ખી દુ:ખી થઇ જઇએ છીએ. આજથી જ આ બાબતે સ્પષ્ટ થશો તો જીવનમાં દુ:ખ નહીં રહે કે આપણે સહુ ભૂલો કરીએ જ છીએ અને જો ભૂલો નહીં કરીએ તો નવું શીખી નહીં જ શકીએ, હોશિયાર તથા સમજદાર પણ નહીં બની શકીએ.

આપણને સહુને 'ફ્રીડમ ઑફ ચૉઇસ' મળેલ છે. આપણે જે કોઈ પસંદગી કરીએ, તેમાં ભૂલો કરવાનો પણ અબાધિત અધિકાર આપણે મેળવીએ છીએ. અમુક ભૂલો ચોટદાર હોય છે. તેનાથી શારીરિક-માનસિક વેદના પણે પહોંચી શકે છે. ભૂલ વ્યર્થ ત્યારે જ જાય, જ્યારે આપણે તેમાંથી કાઇ શીખીએ નહીં. શીખવું નહીંનો મતલબ થાય કે એ ભૂલ કરવા માટે (અર્થાત્ એ કામ માટે) કરેલ મહેનત પાણીમાં ગઈ! આકર્ષણના નિયમ મુજબ તો આપણે પદાર્થપાઠ ન લઈએ ત્યાં સુધી એ જ ભૂલ અનેક વાર કરવાના છીએ. કોઈ પણ ભૂલથી દુ:ખ પહોંચવાનું મુખ્ય કારણ પણ એ જ છે કે સર્જનહોર આપણને તેમાંથી શીખ આપે છે કે, હવે આ જ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન કરીશ.

આપણા સહુનો સૌથી મોટો દુર્ગુણ કયો છે? હું તો માનું છું કે પોતાની ભૂલનો ક્યારેય સ્વીકાર ન કરવો તે સમગ્ર માનવજાતનો સૌથી મોટો દુર્ગુણ છે. આપણે દોષનો ટોપલો અન્ય પર ઢોળી દેવા તત્પર હોઈએ છીએ.

વિદેશોમાં હોઈવેની આસપાસ પોલીસવાળા ગાડી છુપાવીને આવતાંજતાં વાહનોને સ્પીડિંગ માટે પકડે છે. ઘણે સ્થળે છૂપા કૅમેરા પણ મૂકેલ હોય છે. રડાર જેવાં અત્યાધુનિક સાધનો દ્વારા જ્યારે ઝડપી કાર પકડાય ત્યારે તેના ડ્રાઇવરો મોટેભાગે ભૂલ કબૂલ કરવાને બદલે જાતજાતનાં બહાનાં કાઢે છે. મોટાભાગના લોકો તો હાસ્યાસ્પદ વર્તણૂક કરે છે. “સાહેબ, તમે ચોકીમાં બેસવાને બદલે આવાં ઝાડી-ઝાંખરાંમાં છુપાઈને આવા ધંધા કરો, તો અમે તો પકડાઈ જ જઇએ ને?” ભાગ્યે જ કોઈ માઈનો લાલ પોતાની ભૂલ કબૂલે છે કે, “સૉરી ઑફિસર, મેં આજે મારી ગાડી ખરેખર હદ બહાર ઝડપથી ચલાવી છે.”

આપણી ભૂલ માટે આપણે અન્યને દોષિત તો ગણાવી દીધા. હવે, પરિણામ શું આવશે, જાણો છો? આપણી ભૂલનું પરિણામ અન્યને ભોગવવું પડશે તથા નુકસાન પણ અન્યના ભાગે આવશે. એ સંજોગોમાં આપણે શું શીખીશું? આપણે એ જ ભૂલ વારંવાર કરવાના.

હું અને તમે... આપણે સહુ માણસ છીએ. માનવમાત્ર ભૂલને પાત્ર. ભૂલ તો આપણું ભૂષણ છે! ભૂલને ભૂષણ ક્યારે માનવું? ત્યારે જ, કે જ્યારે તમે તેમાંથી કાંઈ બોધપાઠ લો. બાકી તો જીવનમાં ભૂલોની વણઝાર સર્જાશે અને તમારા દુ:ખનો પાર નહીં રહે.

જ્યારે તમને ભૂલમાંથી કોઈ જ માર્ગ ન દેખાતો હોય ત્યારેય ઊંડો વિચાર કરશો, તો કૃતજ્ઞતા બતાવવાનાં ઘણાં કારણો મળશે. ધારો કે, તમારાથી ભયંકર ભૂલ થઈ. આ સમયે મહેરબાની કરીને અન્ય પર દોષનો ટોપલો ઢોળવાની તક શોધવાને બદલે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની તક શોધજો. શોધશો, તો અવશ્ય મળશે જ મિનિટે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તે મિનિટે તમે ખુદ ચમત્કાર સર્જશો. ભૂલનું વરદાનમાં રૂપાંતર થશે. આપણા આકર્ષણના નિયમ મુજબ ભૂલ વધુ સંખ્યામાં ભૂલોને આકર્ષિત કરે છે અને વરદાન વધુ વરદાનને. તમને શું ગમે?

ચાલો, એક ક્રિયા કરીએ. જીવનમાં તમારાથી થઈ ગયેલ કોઇ પણ એક ભૂલ વિશે વિચારો. ભૂલ નાની હોય કે મોટી - કોઈ ફરક નથી પડતો! તમને યાદ રહી ગઈ હોય તથા યાદ આવે ત્યારે મનમાં આજેય ખટકો વાગતો હોય તેવી ભૂલ! ધારો કે તમારા પડોશી, નજીકના મિત્ર-સંબંધી કે ભાગીદાર સાથે બોલવાનું થઈ ગયા બાદ સંબંધોમાં કટુતા વ્યાપી હોય. હવે સંબંધ પહેલાં જેવો ન રહ્યો હોય. કો’ક વ્યક્તિ પર તમે આંખ મીંચીને ભરોસો મૂક્યો હોય, તેણે જ તમારો વિશ્વાસઘાત કર્યો હોય! અરે, કોઈના ભલા માટે કે બચાવવા માટે તમે જૂઠું બોલ્યા હો અને ફસાઈ ગયા હો! પૈસા બચાવવા માટે તમે સસ્તી ચીજવસ્તુ ખરીદી લાવ્યા હો અને છેવટે ‘મહેંગા રોયે એકબાર, સસ્તા રોયે બારબાર’ જેવી તમારી હાલત થઈ ગઈ હોય! પૈસાના રોકાણ અંગેનો તમારો નિર્ણય ઊંધો પડી ગયો હોય! આવી કે આ સિવાયની કોઇ પણ ભૂલ યાદ કરો.

હવે એ ભૂલને તમારે ચમત્કારની ક્રિયાથી આશીર્વાદમાં તબદીલ કરવાની છે. ચમત્કાર માટે શું જાઇએ? કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાની જરૂર પડે, ખરું ને? તમને આ કામ અઘરું લાગતું હોય, તો થોડી મદદ કરું. તમે સ્વયં તમારી જાતને બે પ્રશ્ન પૂછો:

હું એ ભૂલમાંથી શું શીખ્યો?

એ ભૂલનાં કયાં સારાં પરિણામો મળ્યાં?

પ્રત્યેક ભૂલમાંથી જે શીખવા મળે તે જ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટેના મુદ્દા બની જાય છે. ગમે

તેટલી ભયંકર ભૂલમાંથી પણ કાંઈક તો શીખવા મળે જ છે. ખરેખર તો જેમ ભૂલ મોટી તેમ પદાર્થપાઠ પણ મોટો. ભૂલના પરિણામે જે બનાવો બને તેમાં અમુક સારાં ફળ પણ મળે છે. અમુક પરિણામોને કારણે તમારું ભવિષ્ય સુધરી જાય છે. તમે જે ભૂલ પસંદ કરી છે, તેના વિશે મનોમંથન કરો. તેને કારણે તમને જે દસ મુદ્દા શીખવા મળ્યા હોય તે તારવીને લિસ્ટ બનાવો. એ લિસ્ટ ડાયરી, જર્નલ કે કમ્પ્યૂટરમાં નોંધો.

સાવ સાદું ઉદાહરણ લઈએ. તમે સ્પીડમાં ગાડી ચલાવતા હતા ત્યારે પોલીસે તમને પકડીને દંડની પાવતી પકડાવી હતી તે પ્રસંગ યાદ કરો. એ પ્રસંગમાંથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાના દસ મુદ્દા શોધો. દા.ત.,

૧. હું તો પોલીસનો આભાર માનું છું કે ઍક્સિડન્ટમાંથી મને બચાવી લીધો! આટલી સ્પીડમાં ગાડી ચલાલીએ તો અકસ્માત થાય જ,

૨. સાચું કહું તો એ વખતે મારું ધ્યાન ક્યાંક બીજે જ હતું! રસ્તા પર તો નહોતું જ, ભલું થજો પોલીસનું કે મને પકડ્યો!

૩. મારી કારનાં ટાયરો પણ જૂનાં થયાં છે, આવાં ટાયરો સાથે આટલી ઝડપથી મોટર ડ્રાઈવ ન કરાય! થૅંક્સ ટુ પોલીસ કે મને ટાયર બર્સ્ટ થવાના જોખમમાંથી ઉગારી લીધો.

૪. પોલીસે જો આ ચેતવણી ન આપી હોત અને મને દંડ ન ફટકાર્યો હોત, તો ભવિષ્યમાં હું આનાથીય મોટા ગુનામાં પકકાઈ જાત, એમ માનુ છુ કે શૂળીનો ઘા સોયથી ટળ્યો, હવે હું વધુ સાવચેત રહીશ, થૅંક્સ !

૫. પોલીસ માટે મને ખરેખર માન થાય છે, હું તો ખોટા ઘમંડમાં જ રાચતો હતો, કે આમણને કોણ પકડવાનું છે? સાન ઠેકાણે આવી ગઈ કે સ્પીડિંગને કારણે હું ખદ તથા અન્યના જાન સાથે ગંભીર ખેલ ખેલી રહ્યો હતો.

૬. પોલીસનો તો જેટલો આભાર માનું તેટલો કમ પડે... વિચારું છું કે મારી જગ્યાએ કોઈ બીજું ઝડપથી વાહન ચલાવતું હોત તથા મને અને મારાં કુંટુંલીજનોને કાંઈ થયું હોત તો? બાપ રે! વિચારમાત્રથી ગાત્રો થીજી જાય છે.

૭. પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટ પોતાના કામ પત્યે જે લગન રાખે છે તેથી જ આપણો સમાજ સુરક્ષિત રહે છે, મારા અને મારા પરિવારની સુરક્ષા માટે આભાર.

૮. આ ડિપાર્ટમેન્ટ રોજરોજ કેટલાં હૃદયદ્રાવક દૃશ્યો - બનાવો જુએ છે! આમ છતાં તેમનો ઉદ્દેશ તો આપણી સુરક્ષા જ હોય છે, તેમનો તો આભાર માનવો જ જોઈએ.

૯. હાશ! છેવટે હું સુખરૂપ ઘેર તો પહોંચી ગયો... મારાં કુટુંબીજનો સામે આવી હેમખેમ ઊભો છું. તેનું શ્રેય પોલીસને જાય છે.

૧૦. પોલીસનો સૌથી વધુ આભાર તો એટલા માટે માનું છું કે ઝડપની મજા અને મોતની સજા એ તો હું જાણું જ છું... પરંતુ એ ઉપરાંત ઘણુંબધું યઈ શક્યું હોત, પોલીસ દ્વારા મને સાઈડમાં ઊભો કરી દેવામાં આવ્યો એ તો તદ્દન નહિવત્ તકલીફ ગણાય. વધુ

વિચારું ત્યારે થાય છે કે બચી જવા માટે ઈશ્વરનો - પોલીસનો જેટલો પાડ માનું એટલો ઓછો છે!

આજે જ તમને વિનંતી કરું છું કે તમે જેને તમારી સૌથી મોટી ભૂલ ગણતા હોય તે અંગે ઉપર મુજબની ક્રિયા કરો. વિચારો કે આ ક્રિયાથી ચમત્કાર જરૂર થશે. તમારા પર કૃપાનો વરસાદ થશે. આથી વધુ કોઈને શું જોઈએ?

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૬

તમારી ભૂલોને આશીર્વાદ સમજો

૧.   તમારા પર થયેલ કૃપાઓની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. કારણ લખો. લિસ્ટને ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વાર આભાર વ્યક્ત કરો. ખૂબ જ હૃદયપૂર્વક 'થૅંક યુ', 'થૅંક યુ', 'થૅંક યુ' કહો.

૨.   જીવનમાં તમે કરેલી **એક** ગંભીર ભૂલ યાદ કરો.

૩.   એ ભૂલને કારણે તમને શું શીખવા મળ્યું? એ ભૂલના ફળ સ્વરૂપે જે **દસ** સારાં પરિણામો મળ્યાં હોય તેની લેખિત નોંધ કરો.

૪.   આ કામ જો અઘરું લાગતું હોય તો તમારી જાતને આ બે પ્રશ્ન પૂછો: ભૂલે મને શું શીખવ્યું? ભૂલનાં કયા સારાં પરિણામો આવ્યાં?

૫.   આજે રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં ખાસ યાદ રાખીને જાદુઈ પથ્થરની ક્રિયા કરવાની છે. દિવસ દરમિયાન બનેલા બનાવોમાંથી શ્રેષ્ઠ બનાવ ને યાદ કરીને ત્રણ વાર 'થૅંક યુ' દ્વારા કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.



સત્યાવીસમો દિવસ
જાદુઈ અરીસો

> "ચીજવસ્તુઓ તથા અનુભવોની સુંદરતા આપણી લાગણીઓ ઉપર નિર્ભર હોય છે. જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ! સૌંદર્ય અને જાદુ આપણી અંદર હોય, તો જ આપણને સમગ્ર વિશ્વમાં તેનું પ્રતિબિંબ દેખાય."

ખલિલ જિબ્રાન (1883-1931)
કવિ અને કલાકાર

બુદ્ધ ભગવાને કહ્યું છે કે, 'સમગ પૃથ્વીને તું સ્વચ્છ કરવી રહેવા દે. ચંપલ પહેરી લે!' ખરેખર, કેટલી સાચી વાત છે! અનેક લોકોને આપણે ઢાંચામાં ઢાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ઘણાનું તો સમગ્ર જીવન કલ્પનાતીત સંસાર સર્જવાના પ્રયત્નોમાં જ વેડફાઈ જાય છે. માણસ સતત દોડધામ કરતો જ રહે છે. એક પ્રશ્ન સૂલઝાવે ત્યાં તો બીજા ચાર મોં ફાડીને ઊભા રહે છે. એકમેક સાથે આપણને કેટલીય ફરિયાદો હોય છે! સ્વભાવની, કામ કરવા - ન કરવા બાબતની તથા અન્ય. અને આનું પરિણામ શું આવે છે? અભાવો, ઓછપ, અસંતોષ અને અંતે શરીર-મન પર અસર. નથી સરખું જિવાતું ને નથી સ્વપ્નાં સાકાર થતાં! આવા સંજોગોમાં કૃતજ્ઞતા દ્વારા જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવવાથી સંજોગો અને પરિસ્થિતિમાં ચોક્કસ બદલાવ આવે છે. કારણ? કારણ એટલું જ કે તમે બદલાયા છો. તમે બદલાશો એટલે તમે જે (નકારાત્મક) પરિસ્થિતિને આકર્ષિત કરતા હતા તે પણ બદલાશે જ.

ગાંધીજીના અત્યંત પ્રેરણાદાયી શબ્દો પરથી મહાન ગાયક અને નૃત્યકાર માઈકલ જૅક્સને ખૂબ જાણીતું ગીત બનાવ્યું - મૅન ઇન મિરર. - આ ગીતના શબ્દોની કરોડો લોકો પર ચોટદાર અસર થઈ. ગીતના શબ્દોનો સંદેશ ખૂબ સશક્ત છે. દર્પણમાં જે વ્યક્તિને તમે જાઈ રહ્યા છો તેને બદલો, તો તમારો સંસાર બદલાઈ જશે.

તમે આ પુસ્તકનાં ૨૬ પ્રકરણોની ક્રિયા પૂરી કરી હશે, તો તમે બદલાઈ જ ચૂક્યા હશો. પોતાની જાતમાં થમેલું પરિવર્તન સમજવું અઘરું હોય છે, પરંતુ તમારા જીવનના આનંદમાં જે બદલાવ આવ્યો હશે તે તમે અનુભવી શકશો. તમારા સંજોગો બદલાયા હશે, પરિસ્થિતિ સુધરી હશે અને તમારી ચોતરફ તમને હકારાત્મક વાતાવરણ સર્જાતું અનુભવાશે.

તમે કૃતજ્ઞતાની ચમત્કારિક શાન્તિ આજ સુધીમાં કુટુંબીજનો, મિત્રો, નોકરી-ધંધાનાં સ્થળ, તંદુરસ્તી, તમારી ઇચ્છાઓ તથા તમને રોજેરોજ મળતા લોકો માટે વાપરી જ છે. આપણે સહુ આપશી જાતની હંમેશ માટે ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, ખરું ને? કૃતજ્ઞતાનો સૌથી વધુ હેક્ક તો

આપણી જાતને હોવો જોઈએ.

તમે અરીસામાં જોઈને ક્યારેય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી છે? જો કરશો, તો અસંતોષ, અતૃપ્તતા, નિરાશા અને અભાવની લાગણી સદંતર દૂર થઈ જશે. સાથે સાથે જીવનમાં અસંતોષ અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરની સઘળી પરિસ્થિતિ પણ ચમત્કારિક રીતે ગાયબ થઈ જશે.

ક્યારેય વિચાર્યું છે કે આપણે ખુદને માટે કેટકેટલું નકારાત્મક વિચાર્યા કરીએ છીએ? એ નકારાત્મક વિચારો જ આપણા માટે સૌથી વધુ હાનિકર્તા નીવડે છે. કેમ કે અન્ય વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટેની કોઈ પણ ભાવના કરતાં તે ભાવનાની શક્તિ વધી જાય છે. એ લાગણીઓ તમે જ્યાં જ્યાં જાઓ છો, જેને જેને મળો છો, જેને સ્પર્શ કરો છો તેને આકર્ષતું ચુંબક બની જાય છે. અર્થાત્ એ નકારાત્મક લાગણીઓ વધુ ને વધુ અસંતોષ, અસલામની, અભાવો અને નિરાશાને આકર્ષે છે.

તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિ માટે તમે જો આભાર વ્યક્ત કરવાનો શરૂ કરશો તો તમે એવી જ અન્ય પરિસ્થિતિને આકર્ષિત કરશો, જેને માટે તમને વધુ ને વધુ આભાર વ્યક્ત કરવાનું મન થાય. અરીસામાં માત્ર ધોળા થઈ ગયેલા વાળ જોવા કરતાં હજીમે તમારે માથે વાળ છે તેનો ક્યારેય આભાર વ્યક્ત કર્યો? ખુદ માટે જે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે, તે સમૃદ્ધિને આકર્ષિત કરે છે.

"જેની પાસે (સ્વયં માટે) **કૃતજ્ઞતા** છે, તેને વધુ મળશે અને તે સમૃદ્ધ બનશે, જેની પાસે (પોતાને માટે) **કૃતજ્ઞતા** નહીં હોય, તે પોતાની પાસે જે કાંઈ હશે, તે પણ ગુમાવી દેશે,"

ચમત્કારિક દર્પણની ક્રિયા કરવા માટે આજે, આ મિનિટે, એક અરીસાની સામે ઊભા રહો. દર્પણમાં જે વ્યક્તિ દેખાય છે (સ્વયં) તેને જોઈને પેલો ચમત્કારિક શબ્દ 'થૅંક યુ' મોટેથી બોલો. ખૂબ ખૂબ લાગણીથી અનુભવીને આભાર વ્યક્ત કરવાનો છે. (ઠાલો-ઠાલો નહીં.) તમારા વર્તમાન દેખાવ તથા સંજોગો માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. ખરા દિલથી! બોલવા ખાતર ન બોલશો. અગાઉનાં પ્રકરણોમાં જે કાંઈ તમે અન્ય માટે કર્યું છે, તે હવે ખુદને માટે કરવાની વેળા આવી છે, તો અનુભવનો મહત્તમ ઉપયોગ કરો. તમે જે કાંઈ છો, તેને માટે કૃતકૃત્યતા અનુભવો.

અરીસામાં તમે જે વ્યક્તિને જોઈ, એ કેટલી સુંદર છે! આજના દિવસમાં જેટલી વાર અરીસા સામેથી પસાર થાઓ ત્યારે પોતાની જાત તરફ જાઈને પેલા ચમત્કારિક શબ્દો 'થૅંક યુ' બોલીને આભાર વ્યક્ત કરશો? સંજોગો મુજબ મોટેથી કે મનમાં બોલી શકો છો. તમારામાં હિંમત હોય તો અરીસામાં જોતા જોતા તમારા વિશે શ્રેષ્ઠ હોય તેવી ત્રણ બાબતો યાદ કરીને બોલો.

ક્યારેક તમે જાત માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનો ભૂલી જાઓ અને ખુદ પ્રત્યે નિર્દય બની જાઓ, ત્યારે અરીસામાં જોઈ લેજો! અરીસામાં દેખાતી વ્યક્તિ તમારી કૃતજ્ઞતાની સૌથી વિશેષ હક્કદાર છે.

જ્યારે જ્યારે આપણે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ભૂલો માટે ખુદને દોષ નથી આપતા. આપણામાંથી કોઈ સર્વગુણસંપન્ન નથી. ભૂલ સહુની થાય. આપણે જે છીએ, આપણને જે મળ્યું છે અને જે કાંઈ કરી શકીએ છીએ તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીને આનંદિત રહીએ તો એવી જ સુખ અને આનંદ આપે તેવી પરિસ્થિતિને આપણા પ્રતિ આકર્ષિત કરીએ છીએ. આપણી ચોતરફ જ્યારે તેવી આનંદદાયક પરિસ્થિતિ હોય તો જ્યાં જ્યાં કદમ પડે, ત્યાં પણ

આનંદમંગળ થઈ જાય છે. અરીસામાં દેખાતી વ્યક્તિમાં તમે જે દિવસે ચમત્કાર જોશો તો સમગ્ર સંસાર જ પરિવર્તિત થઈ જશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૭

જાદુઈ અરીસો

૧. તમારા પર થયેલ ઉપકારોની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે શા માટે આભારી છો, તે ખાસ લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચીને પ્રત્યેક મુદ્દા બાદ ત્રણ વખત 'થૅંક યુ' બોલો અને અનુભવો.

૨. આજે સવારે જ્યારે અરીસામાં ખુદનું પ્રતિબિંબ જુઓ, ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. ખૂબ ખૂબ લાગણીશીલ અને ઊર્મિશીલ બનીને અર્થ સમજીને આભાર વ્યક્ત કરો.

૩. હિંમત કેળવીને **ત્રણ** એવા સુદ્દા શોધી કાઢો કે જેને માટે તમે અતિ કૃતજ્ઞ છો. (તમારું રૂપ, તમારું સ્વાસ્થ્ય કે બુદ્ધિપ્રતિભા)

૪. આજે રાત્રે ઊંઘી જાઓ તે પહેલાં જાદુઈ પથ્થરની ક્રિયા કરવાની ન ભૂલશો. હાથમાં પેલા સુંવાળા પથ્થરને પકડીને આજના દિવસમાં બનેલા શ્રેષ્ઠ બનાવ માટે કતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

અઠ્યાવીસમો દિવસ
ચમત્કારોને યાદ રાખો

"એટલું ખાસ થાક રાખજો કે ચમત્કાર તમારી આસપાસ વ્યાપેલો છે પરંતુ તે અગમ્ય-થાગોચર છે. તમે તેને જોઈ નહીં શકો."

ચાર્લ્સ ડી. લિંટ (જન્મ 1951 **)**
લેખક અને લોકસંગીતકાર

જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ અનોખો હોય છે. આજ અને કાલ ક્યારેય હૂબહૂ સરખાં હોઈ શકે? ગઈ કાલે તમારા જીવનમાં જે સુખદ બનાવો બન્યા તે આજે ન બની શકે! તેથી જે ગઈ કાલની કૃપાઓને તમે આજે અનેક વાર યાદ કરીને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકો છો, જે તમારા જીવનની સૌથી શક્તિશાળી અભિવ્યક્તિ હોઈ શકે. વર્તમાન કે ભવિષ્યમાં તમારી જે કોઈ ઇચ્છા હોય તેને માટે ભૂતકાળનાં વરદાનો, ઉપકારોને યાદ કરો.

ગઈ કાલનાં વરદાનોને યાદ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત સવારના પ્રસંગોને યાદ કરવાની છે. જાગ્યા ત્યારે શું થયું? સવાર, બપોર અને સાંજની મુખ્ય ઘટનાઓ કઈ હતી? સવારથી સાંજ સુધી બનેલ દરેક પ્રસંગને યાદ કરીને છેક રાત્રે પથારીમાં પડ્યા ત્યાં સુધીની એકેએક બીના મનમાં વાગોળી લો. આમાં તમારે ખાસ પ્રયત્ન નહીં કરવો પડે. જાણે મલાઈ વલોવાઈ જાય, માખણ બની ગયું હોય ને તમે છાશ ઉપરનું માખણ તારવી લેતા હો, તેટલી સહજતાથી આ ક્રિયા થઈ જશે. મનના વલોણામાંથી પ્રસંગોરૂપી માખણ તારવવાની ક્રિયા સરળ છે.

આ ચમત્કારિક ક્રિયા તમે નીચેના પ્રશ્ન દ્વારા પણ કરી શકો:

ગઈ કાલે કયા કયા સારા પ્રસંગો બન્યા?

માનવીનું મન એવું છે કે કોઈ પણ પ્રશ્નનો જવાબ તરત જ શોધવા લાગે છે. ગઈ કાલે કોઈ સારા સમાચાર આવ્યા હતા? ચમત્કારની ક્રિયા દ્વારા તમારી કોઈ મહેચ્છા પૂર્ણ થઈ હતી? કો'ક કારણસર તમે ખુશ ખુશ થયા હતા? ઘણા વખતે કોઈ જૂના મિત્રનો ફોન આવ્યો? ઘણા વખતથી જેની રાહ જોતા હતા તેવા કોઈ સમાચાર, પત્ર કે ઈ-મેલ મળ્યો? તમારી મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ મેળવવામાં અનાયાસે કોઈની મદદ મળી? તમે અન્યને મદદ કરી? તમારો કોઈ પ્રૉજેક્ટ પૂરો થયો અથવા કોઈ નવા પ્રૉજેક્ટ માટે તમે ખૂબ રોમાંચ અનુભવો છો? સારી રેસ્ટોરાંમાં ડિનર લીધું? મજાનું મૂવી જોયું? તમને સુંદર ભેટ મળી, પ્રેરણાત્મક મીટિંગ યોજાઈ, જૂના રોગની દવા મળી, કોઈ સાથે ક્વૉલિટી ટાઈમ વિતાવ્યો... જૂના મિત્રો સાથે વાતો-તડાકા મારવાની મજા

લીધી કે મનોમન કોઈ પ્લાનિંગ કર્યું?

ગઈ કાલના બનાવો સળંગ ફિલ્મની પટ્ટીની જેમ રિવાઈન્ડ કરો. નાના-મોટા સઘળા પ્રસંગો યાદ કરીને કમ્પ્યૂટર કે ડાયરીમાં તેનું લિસ્ટ બનાવો. બધું બરોબર યાદ ન આવે, ત્યાં સુધી જંપીને ન બેસશો. તમને ખુદને સંતોષ થવો જોઈએ. કૃપા નાની-મોટી હોવા કરતાં તેની સંખ્યાનું મહત્ત્વ વધુ છે. પ્રત્યેક માટે તમે કેટલી કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો તે જાણવું જરૂરી છે. જેમ જેમ તમે ડાયરીમાં પ્રસંગને ટપકાવતા જાઓ, તેમ તેમ પ્રત્યેક માટે દિલથી ‘થૅંક યુ’ કહો.

આજના દિવસ બાદ તમે જ્યારે જ્યારે મૅજિક પ્રૅક્ટિસ કરવાનું વિચારો ત્યારે વારાફરતી પણ કરી શકો છો. અમુક દિવસ એવા રાખો કે જ્યારે વરદાનો (સારા પ્રસંગો) લખો અને બાકીના દિવસોમાં માત્ર મનોમન યાદ કરો, મોટેથી કે મનમાં બોલી લ્યો. વરદાનોનું નાનું લિસ્ટ બનાવ્યા બાદ તમે શા માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો તે ખાસ બોલવા-લખવાનું છે, તે ન ભૂલશો.

ગઈ કાલના દિવસના સુખદ પ્રસંગોની કોઈ નિશ્ચિત સંખ્યા ન હોઈ શકે... કેમ કે પ્રત્યેક દિવસ વૈવિધ્યપૂર્ણ હોય છે. હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમારા જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ તમને કૃપાસભર લાગશે. જ્યારે પ્રત્યેક દિવસ તમને કૃપાસભર લાગવા માંડશે ત્યારે તમારું હૃદય પેલા ચમત્કારોને સત્કારવા તૈયાર થઈ જશે. તમારું જીવન એને કારણે સમૃદ્ધ અને ભવ્ય બની જશે.

“જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** છે, તેને વધુ મળશે, તેની પાસે સમૃદ્ધિનો વાસ થશે, જેની પાસે **કૃતજ્ઞતા** ન હોય તેની પાસેથી જે કાંઈ છે તે પણ છીનવાઈ જશે,”

ચમત્કારને ન ભૂલશો. યાદ રાખો કે તેનું સર્જન તમારે માટે જ થયું છે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ નંબર ૨૮

ચમત્કારોને યાદ રાખો

૧. તમારાં વરદાનોની ગણતરી કરો. દસનું લિસ્ટ બનાવો. તમે તેને વરદાન શા માટે માનો છો તે કારણ લખો. લિસ્ટ ફરીથી વાંચો. પ્રત્યેક માટે ત્રણ વાર ‘થૅંક યુ’ બોલો. આજ સુધીમાં તમારી ડાયરી/કમ્પ્યૂટરમાં ૨૮૦ કૃપાઓ- (વરદાનો)ની યાદી તૈયાર થઈ હશે.

૨. ગઈ કાલના બનાવોને યાદ કરો. સુખદ બીનાઓનું લિસ્ટ બનાવો. ખુદને એક પ્રશ્ન પૂછો: ‘ગઈ કાલે કયા સુખદ બનાવો બન્યા હતા?’ બરોબર યાદ કરીને પ્રત્યેક પ્રસંગને યાદ કરીને લિસ્ટ બનાવો.

૩. જેમ-જેમ પ્રસંગ યાદ આવતા જાય, તેમ-તેમ પ્રત્યેક માટે પેલા જાદુઈ શબ્દો ‘થૅંક યુ’ દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરો.

૪. આજના દિવસ પછી આ જ ક્રિયા મોઢે અથવા લખીને કરવાનું ચાલુ રાખો. વારાફરતી પણ કરી શકો છો. ઝડપી લિસ્ટ બનાવો અથવા ટૂંકું પણ અત્યંત ઝીણવટભર્યું બનાવો. કોઈ પણ સંજોગોમાં લિસ્ટની પ્રત્યેક ઘટના માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનું ન ભૂલશો.

૫. આજના દિવસમાં બનેલા શ્રેષ્ઠ પ્રસંગ માટે આભાર વ્યક્ત કરવાનો ન ભૂલશો. મેજિક—રૉક જાદુઈ પથ્થરની ક્રિયા કરીને જ ઊંઘજો.

તમારું ચમત્કારિક ભવિષ્ટ

તમારી જીવનરૂપી રંગોળીમાં રંગપૂરણી માત્ર તમે જ કરી શકો છો. મજબૂત જીવનના નિર્માણમાં કૃતજ્ઞતાની પાયાની ઈંટ અનિવાર્ય છે. અત્યાર સુધીનાં પ્રકરણોમાં દર્શાવાયેલી પ્રૅક્ટિસ કરીને તમે એક મજબૂત પાયો બનાવી લીધો છે. હવે, કૃતજ્ઞતાની મદદથી એ પાયા પર તમારે જીવનરૂપી ઇમારતનું ચણતર કરવાનું છે, એને નવા-નવા માળ બાંધવાના છે. ધીમે ધીમે એ ઇમારત એટલી મજબૂત અને સમૃદ્ધ થશે કે તમે આકાશને આંબશો. કૃતજ્ઞતાથી થતા લાભો અસીમે છે. બ્રહ્માંડના વ્યાપનો કોઈ તાગ મેળવી શક્યું છે? તેવું જ કૃતજ્ઞતાના લાભનું છે.

> "કોઈની આભાર માનવો એટલે નમ્રતા અને શિષ્ટતા; કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં કાર્ય કરવાં એટલે ઉદારતા; પરંતુ કૃતજ્ઞતા સાથે જીવન વિતાવી દેવું એટલે સ્વર્ગનું આરોહણ!"

જૉહાનિસ એ. ગેર્ટનર (1912-1996)
પ્રોફેસર, ધર્મશાસ્ત્રી, કવિ

આ અઠ્યાવીસ પ્રકરણ પછી શું? અહીંથી આગળ ધપવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ જ છે કે આ ઈંટને, પાયાને મજબૂત કર્યા જ કરવો. તમે હૃદયના ઊંડાણમાંથી અને સાચા દિલથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં શીખી તો ગયા જ છો... તો હવે આ જ કાર્યને વધુ લાગણીપૂર્વક કરવાનું છે. અભિવ્યક્તિની ઉત્કટતા વધવી જોઈએ. આ કોઈ અઘરું કામ નથી. તમારે વધુ ને વધુ કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાની આદત પાડવાની છે. ધીમે ધીમે તમને સમય પણ ઓછો લાગશે. **ઉદાહરણ સ્વરૂપે -**

અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર ચમત્કારની ક્રિયાને યાદ કરો, ક્રિયા કરો અથવા તમારી મનગમની હોય તેવી બે ક્રિયાઓને આની સાથે જોડી દો. આને કારણે કૃતજ્ઞતાનો પાયો તો મજબૂત થશે જ... સાથે સાથે જીવનમાં નવા નવા જાદુ ઉમેરાતા જશે. દા.ત., પહેલે દિવસે 'ચમત્કારને યાદ કરો' પ્રકરણ મુજબ ક્રિયા કરી શકો, બીજે દિવસે 'ચમત્કારિક સંબંધો'વાળું પ્રકરણ અને ત્રીજે દિવસે ચમત્કારિક ધન.

ચમત્કારને યાદ કરવાનું અઠવાડિયામાં ચાર વખત યાદ રાખીને તેમાં અન્ય ત્રણ ચમત્કારિક ક્રિયાઓ (તમારી મનપસંદ)નો સમન્વય કરવાની કૃતજ્ઞતાની માત્રામાં અનેકગણો વધારો થશે અને તમારા જીવનમાં નવા નવા ચમત્કારો થતા જ રહેશે.

અઠવાડિયામાં પાંચ વાર જો ચમત્કારને યાદ કરો ક્રિયા કરવાથી અને તમારી પસંદગી મુજબની કોઈ પણ ચાર ક્રિયા સાથે તેનો સમન્વય કરવાથી તમારા આનંદનાં અનેરો વધારો થશે. જીવનમાં

નાટકીય વળાંકો આવશે. દરેક ક્ષેત્રે સમૃદ્ધિ અને ખુશાલીનો આવિર્ભાવ થશે.

અઠવાડિયાના છે કે સાતે સાત દિવસ ચમત્કારને યાદ કરોની ક્રિયા અને તમારી પસંદગીની વિવિધ ક્રિયાઓ કરવાથી તમે ચોક્કસ જાદુગર બની જશો અને કથીરને કંચનમાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા પારસમણિના સ્વરૂપમાં તમારું રૂપાંતર થશે.

મૅજિક પ્રૅક્ટિસ માટેનાં સુચનો:

જીવનનો આનંદ, ખુશી, સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, કારકિર્દી, સંપત્તિ તથા અમુક ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ મેળવવા અથવા ટકાવી રાખવા અઠવાડિયામાં એક વખત પ્રત્યેક માટે નિર્ધારિત કરેલી અને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી ક્રિયા તમે કરી શકો. જોકે જે બાબતે તમે ચમત્કાર વધારવા ઈચ્છતા હો - જેમ કે સંપત્તિ કે સ્વાસ્થ્ય - તો એ ક્ષેત્ર માટે તમારે વારંવાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ કેળવવી પડશે. ધારો કે તમે માંદા પડ્યા હો, તો ભૂલ્યા વગર રોજેરોજ સ્વાસ્થ્ય અંગેના ચમત્કારિક પાઠની ક્રિયા કરવી અનિવાર્ય છે. દિવસમાં એકથી વધુ વખત કરી શકાય, તો વધારે સારું.

નીચેના મુદ્દાઓ અને સૂચનાઓ દ્વારા વધુ સ્પષ્ટતા મળશે. અહીં તમને આ પુસ્તકના પાના નંબર સાથે જે-તે ક્ષેત્રે વધુ શક્તિશાળી અને તીવ્ર પ્રભાવ ધરાવતી પ્રૅક્ટિસ વિશેની માહિતી હાથવગી કરાઈ છે. ઓછાંમાં ઓછાં ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી આ પ્રૅક્ટિસ ચાલુ રાખવી તમારા હિતમાં છે.

સંબંધો

ચમત્કારભર્યા સંબંધો - પાના નં. ૫૦

રજકણ - પાના નં. ૧૧૫

સંબંધો - પાના નં. ૧૫૫

જાદુઈ છડી - પાના નં. ૨૨૩
(જાદુઈ છડીની ક્રિયા માત્ર એવી વ્યક્તિઓ પર થઈ શકશે જેમતા કોટા તમારી પાસે હાલમાં ઉપલબ્ધ હોય તથા તમે જેમને ફોટોગ્રાફથી ઓળખતા હો.)

જાદુઈ અરીસો - પાના નં. ૨૪૫

ચમત્કારોને યાદ રાખો - પાના નં. ૨૫૦

સ્વાસ્થ્ય:

ચમત્કારિક તંદુરસ્તી - પાના નં. ૬૧

ચમત્કારિક રજનો છંટકાવ - પાના નં. ૧૧૫

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જાદુ - પાના નં. ૧૬૩

સંપત્તિ (ધન):

કારકિર્દી:

તમારી એષણાઓ:

પ્રત્યેક પર ચમત્કારિક રજનો છંટકાવ કરો - પાના નં. ૧૧૫

તમારાં સ્વપ્નોને હકીકતમાં બદલો - પાના નં. ૧૩૮
(આ ક્રિયા જો તમે અગાઉ ન કરી હોય તો પ્રત્યેક મુદ્દા પર પૂરતં ધ્યાન આપીને બધાં જ સ્ટેપ મુજબની ક્રિયા ઓછામાં ઓછી એક વાર કરો, અગાઉ કરી ચૂક્યા હો તો સીધા જ ત્રીજા પગથિયા પર પહોંચો.)

તમારી નજર સમક્ષ - પાના નં. ૨૦૯

જાદુઈ છડી - પાના નં. ૨૨૩
(આ ક્રિયા જાણીતી વ્યક્તિઓ પર ફોટોગ્રોફની મદદથી અને અજાણી વ્યક્તિઓ પર ફોટોગ્રાફ વગર કરી શકાય છે)

જાદુઈ અરીસો - પાના નં. ૨૪૫
ચમત્કારોને યાદ રાખો - પાના નં. ૨૫૦

તમારો ચમત્કારિક પથ્થર

આ પુસ્તકને જો તમારે જીવનમાં વણી લેવું હોય તો ચમત્કારિક પથ્થરની ક્રિયાને તમારી દિનચર્યાનું અવિભાજ્ય અંગ બનાવવું પડશે. આમાં કોઈ જ વધારાની મહેનત નથી. માત્ર તમારી પથારીની બાજુમાં, યોગ્ય સ્થળે એક સુંવાળો પથ્થર રાખવાનો છે અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં દિવસભરના પ્રસંગો યાદ કરીને શ્રેષ્ઠ ઘટના માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્તિ કરવાની છે! આ પથ્થરને તમારી સાથે પર્સ કે ખિસામાં પણ જ્યાં જાઓ ત્યાં લઈ જઈ શકો છો. જ્યારે તમે તેને સ્પર્શશો ત્યારે તમને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું આપોઆપ મન થશે. પથ્થર તમને યાદ કરાવશે કે... ભાઈ, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય તેવો પ્રસંગ શોધ!

તયારી ચમત્કારિક ધૂળ

'પ્રત્યેક વ્યક્તિ પર ચમત્કારિક રજકણોનો છંટકાવ કરો'ની ક્રિયાને પણ તમારી જીવનચર્યાનો ભાગ બનાવી શકો છો. તમારાં નજીકનાં સગાંસંબધીઓ ઉપરાત તમને નિયમિત સેવા આપે છે તેમના પર તમે આ પ્રયોગ કરી શકો છો. પ્રત્યેક વ્યક્તિ - પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ પર ચમત્કારિક રજકણનો છંટકાવ કરી શકો છો. બૉસ ગરમ થઈ ગયા હોય તો તેમની પર, મિત્ર કે કુટુંબીજન ખરાબ મૂડમાં હોય તો તેની પર કે એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ કે જેના જીવનમાં ચમત્કારની જરૂર હોય! ચમત્કારને તમે જ્યાં જાઓ ત્યાં તમારી સાથે લઈ જઈ શકો છો તથા વધારી શકો છો. બાળકો, ફૂલ-ઝાડ કે છોડ, બગીચા, તમારો ખોરાક કે પીણાં, કમ્પ્યૂટર કે ઈ-મેલ, પાકીટ, કાર, ફોન કે મોબાઈલ જેવી કોઈ પણ ચીજવસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પર ચમત્કારિક ધૂળના છંટકાવનો પ્રયોગ કરી શકો છો. જ્યાં જ્યાં પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક બદલાવ ઈચ્છો છો ત્યાં આ ધૂળનો

છૂટથી વપરાશ કરો. આ રજકણને ક્યાં અને કેટલી વાપરવી, તે તમારી કલ્પનાશક્તિ પર આધારિત છે.



ચમત્કાર અવિનાશી છે

હાલમાં હું દરરોજ ચમત્કારની ક્રિયા કરું છું, ત્યારે હું માની નથી શકતી કે આટલાં દિવસ, મહિના અને વર્ષો સુધી આ ક્રિયા કર્યા વગર હું કેવી રીતે જીવી? કૃતજ્ઞતા મારા વ્યક્તિત્વનું અવિભાજ્ય અંગ છે, મારા પ્રત્યેક કોષમાં તેનો વ્યાપ છે અને કૃતજ્ઞતા મારા અચેતન મનના તાણાવાણામાં ગૂંથાઈ ગઈ છે.

એટલું ખાસ યાદ રાખજો કે, જીવનના પ્રશ્નોની વણઝારમાં ગૂંથાઈને કૃતજ્ઞતાને વિસારે પાડી દેવાથી ચમત્કારો પણ ઓસરી જશે. હું તો મારા જીવનમાં ચમત્કારના પ્રમાણને જોઈને જ નક્કી કરું છું કે મારી કૃતજ્ઞતા ક્યાં ઓછી પડે છે; મારે કયા ક્ષેત્રે વધુ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની જરૂર છે. જે દિવસે મૂડ સારો ન હોય, રોજ કરતાં ખુશાલીની માત્રા ઓછી હોય તો તરત જ હું અભિવ્યક્તિની માત્ર વધારી દઉં છું. જીવનના કોઈ ક્ષેત્ર (નોકરી, સંપત્તિ કે સ્વાસ્થ્ય જેવા) નાની-મોટી સમસ્યાઓ ઊભી થતી જણાય કે તરત જ એ ક્ષેત્રનો કૃતજ્ઞતાનો અભ્યાસ વધારી દઉં છું.

હવે હું ખોટા દેખાડા કે દંભથી છેતરાતી નથી. એને બદલે પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં હું કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનાં બહાનાં શોધી કાઢું છું. ધ્યાનથી જોઈએ તો કારણો મળી જ રહે છે. જ્યારે કોઈ પણ સંજોગોમાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું નક્કી જ કરીએ તો ધુમાડાના ગોટાની માફક અણગમતી પરિસ્થિતિ ગાયબ થઈ જ જાય છે.

> “મેં નાની-નાની વસ્તુઓ માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવની શરૂ કરી. ધીમે ધીમે હું કુતજ્ઞતાની માત્રા વધારતી ગઈ... અને જોતજોતામાં તો મારી સમૃદ્ધિ કૂદકે ને ભૂસકે વધતી ચાલી! આવું થવાનું કારણ? મને તો લાગે છે કે તમે જેના પર ધ્યાને કેન્દ્રિત કરો છો તે વધે છે. જીવનની સારપ પર ધ્યાને કેન્દ્રિત કરો તો તે વધે જ! મારા પર તો ચારેય દિશામાંથી અભૂતપૂર્વ તકો, સંબંધો અને નાણાંનો વરસાદ વરસ્યો. જીવનમાં સારું-નરસું ભલે થાય, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું મેં હવે શીખી લીધું છે.

ઓપ્રાહ વિન્ફ્રે (જન્મ 1954)
મીડિયા પર્સનાલિટી - બિઝનેસવુમન

કૃતજ્ઞતાનો તમે જ્યારે ઉપયોગ કરો છો ત્યારે સૃષ્ટિના એક અફર નિયમનો ઉપયોગ કરો છો તેમ સમજજો. આ સૃષ્ટિએ આ નિયમના સ્વરૂપમાં આપણને અતુલ્ય ઉપહાર આપ્યો. એ ભેટ વાપરવાની વધશે અને તમે પ્રગતિને પંથે પ્રયાણ કરશો.

સૃષ્ટિ અને તમે

એટલું ચોક્કસ યાદ રાખજો કે કૃતજ્ઞતાના ઉપયોગથી તમે અસીમ વૃદ્ધિ પામી શકશો. તમે પૂછશો જ કે કેવી રીતે? મારો જવાબ સાવ સાદો છે. તમારો એ પરમે તત્ત્વ સાથેનો સંબંધ... એ તત્ત્વનું ગમે તે નામે આપી શકાય - સૃષ્ટિ, બ્રહ્માંડ કે ઈશ્વર.

તમે કદાચ વિચારતા થઈ જશો કે સૃષ્ટિ - બ્રહ્માંડ - ઈશ્વર બધું ક્યાં છે? મારામાં છે, મારી ઉપર છે કે મારાથી દૂર ક્યાંક છે? કદાચ તમે આકાશ સામે જોવા માંડશો. પરંતુ યાદ રાખજો, સૃષ્ટિ, બ્રહ્માંડ કે ઈશ્વર તમારી ઉપર-નીચે, આગળ-પાછળ અને અંદર સર્વવ્યાપી છે.

> "જેવું ઉપર તેવું જ નીચે અને જેવું નીચે તેવું જ ઉપર... આટલું સમજી જવાય તો ચમત્કાર સહજ છે."

ધ એમરાલ્ડ ટેબ્લેટ (ઈ.પૂ. 5000-3000)

જો આ એકમાત્ર સત્ય જીવનમાં સમજાઈ જાય કે સૃષ્ટિ તમારામાં જ વસેલી છે અને તેનાં મૂળભૂત ગુણતત્ત્વો તમારા માટે જ સર્જાયાં છે તથા તમારી તરફેણમાં જ કામ કરવાનાં છે, જેનાથી તમને વધુ આનંદ, સ્વાસ્થ્ય, પ્રેમ, સૌંદર્ય તથા મનગમની ચીજવસ્તુઓ મળવાની જ છે, તો શું તમે જીવનમાં મળેલી પ્રત્યેક ખુશી માટે સાચુકલી કૃતજ્ઞતા નહીં અનુભવો? જ્યારે તમે ઈશ્વર સાથે આવું તાદાત્મ્ય અનુભવશો ત્યારે તમારા બંને વચ્ચે મૈત્રીસંબંધ બંધાશે. તમે તેની સાથે એકાકાર થઈ જશો અને અંગત સંબંધ સ્થાપિત થશે.

કૃતજ્ઞતાની લાગણી જેટલી સચોટ તેટલો સૃષ્ટિ સાથેનો તમારો સંબંધ વધુ મજબૂત. તમને મળેલી પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ માટે ખરા દિલથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી સંબંધ વધુ ને વધુ પ્રગાઢ થતો જશે.

જ્યારે કૃતજ્ઞતારૂપી ચમત્કારથી તમે હૃદય અને મનથી પરમતત્ત્વ સાથે એકાકાર થઈ ચૂક્યા હશો ત્યારે તમારા સંપર્કમાં આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવન પર પણ તેનો પ્રભાવ પડશે. યુ વિલ ટચ ધેર લાઈવ્ઝ! હવે સમગ્ર બ્રહ્માંડ સાથે તમારી મૈત્રી સ્થપાઈ ચૂકી છે. સૃષ્ટિની નજીક પહોંચીને તેની સાથે વ્યક્તિગત સંબંધ બંધાઈ જાય ત્યારે સમગ્ર સૃષ્ટિ તમારી થઈ જાય છે અને જ્યારે સમગ્ર સૃષ્ટિ જ તમારી હોય, ત્યારે તેમાંની પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ કે ઘટના પર તમારો હક બને છે. એવું કાંઈ જ ન હોય કે જે તમે ન મેળવી શકો, ન બની શકો કે ન કરી શકો, ખરું ને?

કૃતજ્ઞતા જ જવાબ છે

તૂટેલા કે બગડી ચૂકેલા સંબંધો સુધારવાની એકમાત્ર સચોટ દવા એટલે કૃતજ્ઞતા! સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું છે? સંપત્તિ અંગેની મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો? કૃતજ્ઞતાનો ઈલાજ વાપરવાથી ડર, ભય, ચિંતા, આશંકા, ડિપ્રેશન.... બધું જ ધીમે ધીમે સમાપ્ત થઈ જશે. ખુશાલી, વૈચારિક સ્પષ્ટતા, ધીરજ, દયા, કરુણા, સમજણ અને માનસિક શાંતિ તમારા પ્રતિ આપોઆપ ખેંચાઈ આવશે. કૃતજ્ઞતા ઘણીબધી સમસ્યાઓનું સમાધાન સાધવાની મૂળ શક્તિ છે. તમારાં સ્વપ્નાં સાકાર કરવાનું બળ અને અવસર તથા તેને માટેનાં સાધનો પણ તે પૂરાં પાડે છે.

પ્રત્યેક સફળતાનું કારણ પણ કૃતજ્ઞતા જ છે. જે આભાર વ્યક્ત કરવાનું સૌજન્ય દાખવે છે તેને માટે નવા વિચારો તથા શોધખોળોનાં દ્વાર ખૂલી જાય છે. ન્યૂટન અને આઈન્સ્ટાઈન જેવાં ઉદાહરણો જ આ તથ્યની સાબિતી છે. માત્ર કલ્પના કરો કે આ વિશ્વનો દરેક વૈજ્ઞાનિક એમના પંથે ચાલે, તો આ સંસાર તો સ્વર્ગ બની જાય! લોકોમાં એકમેક પ્રત્યે સમજણ - સદ્ભાવ વધે અને વિકાસ અને ઉન્નતિનાં નવાં નવાં ક્ષેત્રોનાં દ્વાર ખૂલે. ટેક્નૉલોજી, સાયન્સ, ચિકિત્સા, મનોવિજ્ઞાન, ખગોળશાસ્ત્ર તથા અન્ય અનેક ક્ષેત્રે જીવનમાં હકારાત્મક બદલાવ લાવે તેવી શોધો થાય.

આપણી શાળાઓમાં કૃતજ્ઞતાને એક ફરજિયાત વિષય તરીકે ભણાવવામાં આવે તો? તમને એવું નથી લાગતું કે જો ખરેખર આ સ્વપ્ન હકીકતમાં પરિવર્તન પામે તો બાળકોની એક એવી પેઢી તૈયાર થાય કે જે પોતાના સંસ્કારને પ્રતાપે અદ્ભુત સફળતા મેળવે તથા નવી નવી શોધો દ્વારા આપણી સંસ્કૃતિને વિશ્વમાં ટોચે પહોંચાડવામાં સફળ થશે! વિશ્વમાંથી જ્યારે અસમાનતા દૂર થાય ત્યારે યુદ્ધો લડવાની જરૂર જ ન રહે અને સમગ્ર સંસારમાં શાંતિ સ્થપાય.

આ સંસારની પ્રગતિની ધુરા એવા દેશોના હાથમાં જ રહેશે કે જેના નેતાઓ અને પ્રજાજન સર્વાધિક કૃતજ્ઞ હશે. જે દેશની પ્રજામાં કૃતજ્ઞતાની ભાવના વધુ હશે તે દેશો જ પ્રગતિ કરશે અને ટકી રહેશે. એ દેશોમાં માંદગી અને રોગચાળામાં ધરખમ ઘટાડો નોંધાશે, ધંધા-રોજગારમાં વૃદ્ધિ થશે, પ્રોડક્શન વધશે તથા પ્રજામાં ખુશાલી અને શાંતિ ફેલાશે. ગરીબીનું નોમોનિશાન નહીં રહે, એ દેશમાં ભૂખ્યો માણસ શોધ્યો નહીં જડે અને પ્રગતિ થશે કેમ કે કૃતજ્ઞ દેશમાં આવી નકારાત્મક બાબતો ટકી જ ન શકે.

ચમત્કારને તમારી સાથે જ લઈ જાઓ

તમે જ્યાં જ્યાં જાઓ ત્યાં ત્યાં કૃતજ્ઞતાના ગુણને તમારી સાથે લઈ જાઓ. તમારા કામમાં કે મનગમની પ્રવૃત્તિમાં, પ્રત્યેક મુલાકાતમાં અને જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં કૃતજ્ઞતાથી ચમત્કાર સર્જો. તમારું પ્રત્યેક સ્વપ્ન સાકાર કરવામાં આ ગુણ મદદરૂપ થશે. જીવનમાં ક્યારેય પડકારરૂપ સંજોગો ઊભા થાય, તમને દિશા ન સૂઝતી હોય કે મધદરિયેથી કિનારો ન દેખાતો હોય, ત્યારે ગભરાશો નહીં. એવા મુશ્કેલ સમયે પણ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે તમારી પાસે ઘણાંખધાં કારણો હશે. જાણીજોઈને જ્યારે તમે તમારા જીવનની અન્ય સારી પરિસ્થિતિ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો, ત્યારે પેલી પડકારરૂપ સ્થિતિની આસપાસ પણ ચમત્કાર સર્જાશે.

> "અને તો મનુષ્યને રસ્તો ચીંધ્યો છે: કૃતજ્ઞ બનવું કે કૃતઘ્ન એ તેની ઇચ્છા ય? નિર્ભર છે."

કુરાન (અલ-ઇન્સાન ૭૬:૩)

ચમત્કારિક શબ્દ - થેંકયુ, આભાર, ધન્યવાદ - બોલો. સામાન્ય રીતે જે ભાષા તમે રોજબરોજ વાપરતા હો તેમાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે સાવ સહેલો શબ્દ હશે જ. તમે મોટેથી બોલો, ગણગણો કે મનમાં બોલો... મુખ્ય બાબત છે, અનુભવવાની! દિલથી બોલો! આજ પછી તમે જ્યાં જ્યાં જાઓ, ત્યાં ત્યાં કૃતજ્ઞતાને સાથે લઈને જ જજો.

જીવનમાં સમૃદ્ધિ અને ખુશાલી કોને ન ગમે? એ ખજાનો તમારા હૃદયમાં અભરે ભર્યો છે. એ માત્ર તમારા હોઠ પર કૃતજ્ઞતાના બે શબ્દોની રાહ જોતો ઊભો છે. તો ચાલો, આજથી જ કૃતજ્ઞતાનો શબ્દો દ્વારા એ ચમત્કારને સક્રિય કરો!

Rhonda Byrne



ર્હૉન્ડા બર્નનો પરિચય

ર્હૉન્ડાઓ પોતાની કારકિર્દીની શરૂઆત 'સિક્રેટ' નામની ફિલ્મથી શરૂ કરી. વિશ્વવિખ્યાત ફિલ્મ 'સિક્રેટ' ને દુનિયાભરમાં કરોડો લોકોએ જોઈ અને ભરમેટ વખાણી. ફિલ્મની સફળતાએ તેમને 'ધ સિક્રેટ' પુસ્તક લખવાની પ્રેરણા આપી, જે ૪૭ ભાષાઓમાં અનુવાદિત થઈને બધી જ ભાષાઓમાં બેસ્ટસેલર બની. 'ધ સિક્રેટ' ની ૨ કરોડથીય વધુ નકલો વેચાઈ ચૂકી છે.

'ધ સિક્રેટ' લાગલગાટ ૧૯૦ અઠવાડિયાં સુધી 'ધ ન્યૂયૉર્ક ટાઈમ્સ' ના બેસ્ટસેલર લિસ્ટમાં સ્થાન પામી છે. છેલ્લાં પંદર વર્ષમાં પ્રકાશિત વીસ શ્રેષ્ઠ પુસ્તકોની જે યાદી 'યુ.એસ.એ. ટુ ડે' દ્વારા જાહેર કરવામાં આવી, તેમાં પણ 'ધ સિક્રેટ' ને માનભર્યું સ્થાન મળ્યું છે.

૨૦૧૦માં પોતાનું અધૂરું કાર્ય ર્‌હોન્ડાએ આગળ વધરીને ‘ધ પાવર’ લખ્યું. આ પુસ્તક પણ ‘ન્યૂયૉર્ક ટાઈમ્સ’ નું બેસ્ટસેલર છે. વિશ્વની ૪૩ ભાષાઓમાં ‘ધ પાવર’ પણ અનુવાદિત થયું છે.